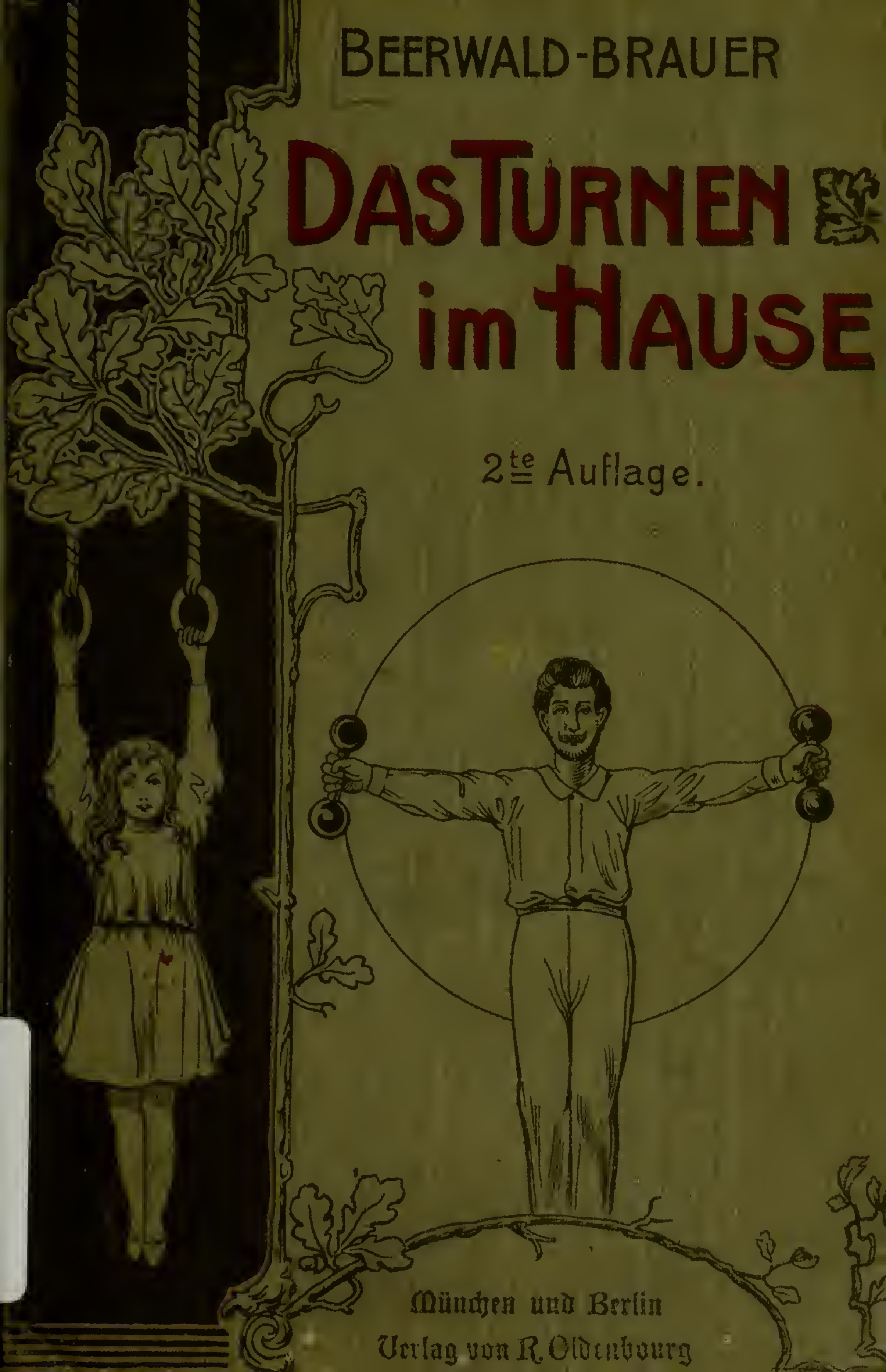
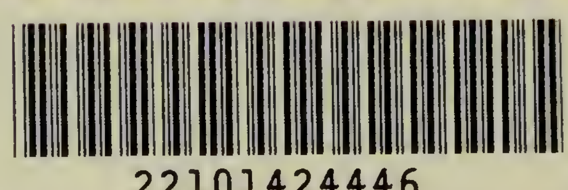

BEERWALD-BRAUER
DAS TURNEN
im HAUSE
2te Auflage.
München und Berlin
Verlag von R. Oldenbourg


22101424446



Das Turnen im Hause.

Leibesübungen

zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit

für Jung und Alt.

In fortlaufender Reihenfolge

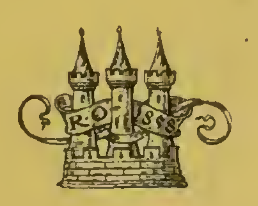
zusammengestellt und herausgegeben

von

Dr. med. K. Beerwald, und Gustav Brauer,
Arzt, Berlin städt. Turnlehrer, Leipzig.

Mit 146 Abbildungen in Holzschnitt.

2. Auflage.



München und Berlin.
Verlag von R. Oldenbourg.

Druck von R. Oldenbourg in München.

Herrn Dr. med. h. c. Graf Douglas

dem unermüdlichen Vorkämpfer für Volkshygiene und erfolgreichen Förderer der sanitären Gesetzgebung

in dankbarster Verehrung gewidmet.



Vorrede.

Ein Jahrzehnt ist verflossen, seit dieses Buch erschienen, und nie zuvor hat in einem gleichen Zeitraum im deutschen Vaterlande eine so bedeutende sportliche Entwickelung stattgefunden, ist die Bedeutung der Bewegungsspiele und gymnastischen Übungen für die Erhaltung der Gesundheit so allgemein anerkannt und gewürdigt worden. In erster Linie ist dieser Erfolg der Einführung des Zweirades, sodann aber auch der endlich siegreichen Erkenntnis zu danken, daß die Verhütung der Krankheit zum mindesten ebenso sehr die Aufgabe der Ärzte bildet als ihre Behandlung, und daß zur Erreichung dieses schönen Zieles die Rückkehr zu einer naturgemäßen Lebensweise sowie der systematische Ausgleich der aus dem Berufsleben für die Gesundheit entstehenden Schädlichkeiten das vornehmste Gebot ist. Kleinliche Bedenken, die noch vor 10 Jahren nur zu reichlich vorhanden waren, und unter denen besonders unsere Frauen und Mädchen trotz der ihnen theoretisch zugestandenen Rechte schwer litten, sie sind zu einem großen Teil und hoffentlich für immer verschwunden; und wenn noch vor nicht langer Zeit der Arzt sehr energisch darauf dringen mußte, daß von ihm verordnete Freiübungen auch wirklich ausgeführt wurden, weil sie dem Kranken nebensächlich, ja sogar lächerlich erschienen, so scheint heute beinahe das gegenteilige Extrem nachteilig werden zu wollen. Wie überall, liegt auch hier in der goldenen Mitte der richtige Weg, und diesen zu führen, ist der Zweck unseres Büchleins. Wenn es uns gelungen ist, diesen Weg zu finden, so verdanken wir das zu einem großen Teil dem verstorbenen Prof. Dr. Lion in Leipzig. In selbstloser Weise hat er uns mit seinen reichen Kenntnissen unterstützt, manchen Zweifel hat sein Rat gehoben und hauptsächlich aus den belehrenden Besprechungen mit ihm ist die sorgfältige Einteilung in Morgen- und Abendübungen entstanden. Ihm gebührt daher unser Dank, den wir aber ebenso den Herren Ver-

legern schulden, bei denen diese neue Auflage erscheint. Ihr so liebenswürdiges weitestes Entgegenkommen bei der Ausstattung ermöglichte uns auch einen Anhang hinzuzufügen, in welchem das Freiturnen bei krankhaften Anlagen Berücksichtigung gefunden hat. Nicht ohne Bedenken haben wir uns zu einer solchen Ergänzung entschlossen. Entgegen früherer Ansicht, können wir uns jedoch nicht der Überzeugung enthalten, daß ein Buch, welches das Turnen im Hause fördern und regeln soll, auch auf jene körperlichen Störungen und Schwächen Bezug nehmen muß, welche sich in ihrem Beginn durch bestimmte Übungsformen mit Leichtigkeit unterdrücken lassen, während sie bei fortgeschrittener Entwickelung oft selbst großer aufgewendeter Mühe trotzen. Ein derartiger Hinweis schärft außerdem die Aufmerksamkeit auf sie, und indem er so leichter das drohende Übel erkennen läßt, wirkt er gleichzeitig prophylaktisch, d. h. Krankheit verhütend, und bleibt daher in dem beabsichtigten Rahmen des Ganzen. Der Vollständigkeit halber mußten wir dann aber auch jener Übungen gedenken, die gegen die Krankheit selbst von Vorteil sind. Hier wird, schon wegen der Schwere dieser Leiden, der ärztliche Rat stets vorher eingeholt sein und kein Kranker in leichtfertiger Eigenmächtigkeit ohne einen solchen allein durch die angegebenen Übungen Genesung erhoffen, und wir sind deshalb wohl zu der Annahme berechtigt, daß unsere diesbezüglichen Anleitungen der Arzt nicht als einen Eingriff in seine Rechte, sondern als eine willkommene Hilfe betrachten wird. Wenigstens ist es unser Wunsch, daß das geschähe, und es wäre uns eine aufrichtige Genugthuung, wenn wir neben der Erhaltung der Gesundheit auch dem praktischen Arzte mit unserem Büchlein eine Erleichterung in der Ausübung seines Berufes böten.

Die Holzschnitte sind sämtlich nach photographischen Natur-Aufnahmen angefertigt, zu welchen sich besonders auch Vorturner des allgemeinen Turnvereins Leipzig-Gohlis in liebenswürdigster Weise zur Verfügung gestellt hatten. Es sind dadurch Bilder geschaffen worden, die an Klarheit und Schärfe kaum übertroffen werden können, und die in ganz bedeutender Weise die Verständlichkeit der Erklärungen erhöhen.

Spitzmühle bei Strausberg im November 1901.

K. Beerwald.

Inhaltsverzeichnis.



Einleitung.

Wenn wir trotz so mannigfacher und zum Teil vorzüglicher Arbeiten über Leibesübungen, wie sie gerade in der letzten Zeit veröffentlicht worden sind, mit einem neuen Buch auf diesem Gebiete hervortreten, so thun wir dies, weil wir überzeugt sind, daß zahlreiche der bereits auf diesem Gebiete vorhandenen Arbeiten zu Mißverständnissen und Übelständen führen können. Fast alle diesbezüglichen Schriften lassen nämlich dem Unkundigen in der Wiederholung und Zusammenstellung der Übungen zu viel Spielraum. Derartige Übungen, aus verschiedenen unter sich verwandten Gruppen entnommen und mit besonderem Eifer betrieben, führen aber, weil sie sich nicht ergänzen, und weil das nötige Maßhalten von Anfang an fehlt, leicht zu Überanstrengung und Erschöpfung, sodaß der erhoffte gute Erfolg ausbleibt. Was ist dann natürlicher, als daß man das Üben selbst für den Mißerfolg verantwortlich macht, und, indem man darauf verzichtet, es fortzusetzen, aus einem früheren Freunde zu einem Gegner wird. Wie leicht aber läßt sich dies vermeiden, wenn durch sorgfältigere Angaben die freie Wahl des Übenden möglichst eingeschränkt und dieser von Anfang an gewöhnt wird, sich bei seinen Übungen einer bestimmten Anordnung zu fügen.

Wir wollen durch die vorliegende Arbeit mit beitragen zur Erhaltung der Gesundheit, wir wollen durch sie den Schädigungen vorzubeugen suchen, die aus der Tagesarbeit, sei es der des Gelehrten, sei es der des Handwerkers, gar leicht für das Allgemeinbefinden entstehen können, wir wollen dem gesunden Geist einen gesunden Körper bewahren. Für Jung und Alt, für Mann und Weib ist dieses Buch bestimmt, und besonders eine Unterscheidung der Geschlechter kann hier um so weniger in Betracht kommen, als es gerade ein Verdienst unserer Zeit ist, in dieser Beziehung manchem Aberglauben früherer Jahrhunderte ein Ende gemacht zu haben, und daß die Gesundheitslehre auch das weibliche Geschlecht wieder dem Turnen und einer vernünftigen körperlichen Bewegung zugeführt hat, ist wahrlich nicht die geringste ihrer Leistungen.

Unser Buch heißt: Turnen im Hause. Turngeräte im Hause aufzustellen, dürfte nicht selten unmöglich, meistens aber mit großen Schwierigkeiten verknüpft sein, und so haben wir uns in der Hauptsache auf die Übungen ohne und mit Belastung der Hände beschränkt und nur in der vierten Abteilung noch einige Übungen hinzugefügt, die an wohl überall vorhandenen Hausgeräten, wie Stuhl, Bett ꝛc. ausgeführt werden können. In bestimmter Reihenfolge sind die Übungen in vier Abteilungen von je sieben verschiedenen Nummern geordnet, indem wir, mit den leichtesten beginnend, allmählich zu den schwereren übergingen, und wenn wir noch jede Übung in ihre Teilbewegungen zerlegten, so haben wir damit nur die Verständlichkeit der oft Schwierigkeiten bietenden Erklärungen erhöhen wollen. Jede Nummer zerfällt ihrerseits in zwei Unterabteilungen, eine für den Morgen und eine für den Abend, und sowohl die Morgen- als die Abendübungen sind derartig angeordnet, daß sich mit einer Übung für den Unterkörper eine für den Oberkörper verbindet, um so die Blutströmung in sämtlichen Körperteilen zu regulieren. Die Angabe der Wiederholungszahl für jede Übung entspricht den Mittelwerten, die uns eine langjährige Erfahrung ergeben hat, eine Erfahrung, die besonders Herr Brauer als Lehrer im „Allgemeinen Turnverein", sowie in den Bürgerschulen für Knaben und Mädchen zu Leipzig in einem Zeitraume von 20 Jahren in reichem Maße zu machen Gelegenheit hatte.

Durch unsere Einteilung soll nun aber keineswegs eine persönliche Auswahl unter den Übungen ein für allemal verboten sein. Wir haben eben nur die Absicht, den Körper, besonders bei Ungeübten, zunächst an eine geregelte Thätigkeit aller Teile wieder zu gewöhnen, und Jedem, der das Buch in seiner Reihenfolge durchgearbeitet hat, soll es freistehen, später die ihm am meisten zusagenden Übungen auszuwählen. Nur müssen wir dringend davor warnen, mit gleichen römischen Zahlen bezeichnete Übungen zu einer zu vereinen, d. h. eine I. Morgenübung mit einer andern I. Morgenübung oder einer I. Abendübung. Dadurch würde die neu zusammengesetzte Gesamtübung einen durchaus einseitigen Charakter erhalten, und es würde nur eine Körperhälfte durchgearbeitet werden.

Zu einer I. Übung muß stets eine II. gefügt werden, wenn der Übende seine Absicht wirklich erreichen will. Gleichgültig ist es dagegen, ob Morgen- und Abendübungen miteinander verbunden werden, und durch diese Möglichkeit ergibt sich eine Mannigfaltigkeit der Kombinationen, die die reichste Abwechslung in den Tagesübungen gestattet.

Die Bedeutung der Leibesübungen für den Körper.

Aus so mannigfaltigen Teilen auch unser Körper zusammengesetzt ist, so vielfältig auch seine inneren Werkzeuge sind, so ist der Zusammenhang zwischen den einzelnen Teilen doch der denkbar größte, und es kann nicht der eine erkranken, ohne auch die andern in Mitleidenschaft zu ziehen. Oder wer wüßte es nicht, und vielleicht aus eigener Erfahrung, wie eine leichte Magenentzündung den ganzen Körper beeinflussen kann, wie ein einfacher Schnupfen uns oft tagelang zu jeder Arbeit unlustig macht, ja, empfindliche Menschen sogar ans Bett zu fesseln im stande ist? Wenn aber die Erkrankung eines Teiles unseres Körpers für die sämtlichen übrigen nicht ohne Folgen bleibt, so ist es natürlich die Pflicht der Selbsterhaltung, nicht stiefmütterlich die einen zu gunsten der andern zu vernachlässigen, und wenn wir z. B. im Winter uns durch Bestreuen glatter Wege vor dem Hinfallen und den dadurch möglichen Verletzungen zu schützen suchen, so haben wir nicht weniger unser Augenmerk darauf zu richten, wie wir etwa den aus unserer Thätigkeit oder Lebensweise für einzelne Körperteile entstehenden Nachteilen vorbeugen. Der Unterschied zwischen dem Städter und dem Landmann, der im allgemeinen, was die Entwickelung des Körpers anlangt, nicht geleugnet werden kann, wird nicht zum wenigsten dadurch bedingt, daß der letztere schon durch seinen Beruf dazu angehalten wird, alle Teile seines Körpers genügend durchzuarbeiten, und schwache Brust, Blutarmut, Stockungen in den Verdauungswerkzeugen u. s. w. sind krankhafte Erscheinungen, die hauptsächlich in der Stadt auftreten. Es ist auch wahrlich kein Wunder, wenn mit der Zeit bei dem Beamten, dem Kaufmann, dem Gelehrten, die täglich acht, zehn und noch mehr Stunden über ihrem Arbeitstische gebückt zuzubringen pflegen, sich infolge der zu lange dauernden ungesunden Körperhaltung eine bleibende Schwäche

der Brust ausbildet und die Lunge bei dem Mangel an Übung mehr und mehr ihre ursprüngliche Kraft und Ausdehnungsfähigkeit verliert; es ist wahrlich kein Wunder, wenn durch das lange Sitzen Blutstauungen in den Verdauungs-Organen auftreten, wodurch der Darm in seinen ursprünglichen Bewegungen erlahmt, und jetzt Stuhlbeschwerden mit ihren so mannigfachen Folgeerscheinungen, wie Schwermut, Kopfschmerz u. s. w. sich einstellen. Und wie leicht können wir diesen Beschwerden durch eine geregelte Leibesbewegung vorbeugen, wie leicht durch geeignete körperliche Übungen die Lunge, dieses so wichtige Eingeweide, gesund erhalten, den Darm zu der nötigen Thätigkeit anregen! Reiten, Fechten, Rudern, Schwimmen: Übungen, die wohl geeignet sind, die Nachteile einer sitzenden Lebensweise wenigstens zum großen Teil auszugleichen, wird aus diesem oder jenem Grunde nicht jedem auszuführen möglich sein; jeder aber kann täglich 1—2 Stunden spazieren gehen, jeder kann morgens und abends 5—10 Minuten für entsprechende Leibesübungen erübrigen, und wer dies versäumt, trotzdem er der Übungen bedarf, der begeht aus unverantwortlicher Bequemlichkeit eine Sünde an sich selbst, die sich früher oder später bitter rächt. Das gilt jedoch nicht etwa nur für den Gelehrten und Beamten; auch der Schneider, der Schuhmacher, deren Handwerk sie den Tag über in mehr oder weniger ungünstiger Haltung in die Werkstätte bannt, der Tischler und so mancher andere, sie sollten darauf bedacht sein, die Folgen einer zwar berufsmäßigen, für das Allgemeinbefinden schließlich aber sehr schädlichen Körperstellung während der Arbeit durch angemessene Freiübungen zu beseitigen; und viele Berufskrankheiten würden sicherlich nicht eine so große Rolle spielen, wenn jeder Handwerker es sich angelegen sein ließe, seinen Körper täglich tüchtig durchzuarbeiten und dabei besonders auf diejenigen Körperteile sein Augenmerk zu richten, welche unter des Tages Arbeit entweder leiden oder vernachlässigt werden.

Hauptsächlich handelt es sich hierbei, wie schon angedeutet, um die Atmungs- und Verdauungswerkzeuge. Wer diese zu einer genügenden Thätigkeit anzuhalten versteht, wird sich vor mancher Krankheit bewahren, und geeignete Bewegungen des Rumpfes, der Arme und der Beine, rechtzeitig und genügend ausgeführt, werden stets diesen Erfolg bringen und somit durch Erhaltung der Gesundheit nicht unwesentlich zur Erhöhung der Arbeitsfähigkeit und zu deren Verlängerung beitragen.

Von derselben Wichtigkeit wie für den von seinem Beruf abhängigen Mann sind die Leibesübungen für die Frau, und zwar

sowohl für die, welche in Ruhe und Bequemlichkeit im Hause walten kann, als auch für jene, welche durch ihre Lebensstellung zur Arbeit gezwungen ist. Jedes weibliche Wesen, die noch im Elternhause weilende Jungfrau, ebenso wie die schaltende Gattin, die Herrin ebenso wie die Dienerin, wird sich durch regelmäßige und tägliche körperliche Übungen vor manchem Leiden schützen, und es dürfte nicht als übertrieben bezeichnet werden, wenn wir behaupten, daß die so häufig bei erwachsenen Mädchen vorkommende Bleichsucht nicht zum mindesten durch den Mangel an Bewegung veranlaßt wird, der besonders bei den Frauen der bessern Stände zweifellos im allgemeinen vorhanden ist. Welchen Nachteil Bewegungsmangel für Lunge und Darm hat, haben wir soeben gesehen; aber auch die Eßlust leidet darunter, dem Körper werden somit nicht genug Nährstoffe zugeführt, und schließlich reift die blutarme Jungfrau zum schwächlichen Weibe heran, dessen Nachkommenschaft die Unterlassungssünden der Mutter büßen muß. Freilich steht das weibliche Wesen nicht mit der Freiheit des Mannes den einzelnen Übungen gegenüber und wird manche meiden, zeitweise sogar sämtliche aussetzen müssen. Das sind aber nur Ausnahmen, bei denen der Rat des Hausarztes leicht den richtigen Weg wird einhalten und so ein schädliches Übermaß vermeiden lassen. Auch wird die Aufmerksame schon von selbst bei jenen Übungen eine gewisse (nicht ängstliche) Vorsicht beobachten, wo für Mädchen und Frauen geringere Höchstzahlen als für Knaben angegeben sind oder eine Fußnote warnt.

Im allgemeinen — daran ist festzuhalten — bedarf der Körper der Frau ebenso wie der des Mannes einer genügenden, gleichmäßigen Bewegung, und eine Unterlassung in dieser Beziehung wird sich hier ebenso rächen wie dort. Tägliche Spaziergänge und zweckmäßige Leibesübungen sind wie Essen und Trinken eine Notwendigkeit zur Erhaltung der Gesundheit, und ihr wohlthätiger Einfluß wird sich sehr bald jeder Frau bemerkbar machen, die mit einiger Willenskraft den vielleicht ungewohnten Anfang überwunden hat.

Von ganz besonderem Werte sind diese Übungen aber für unsere heranwachsende Jugend. Je mehr das Kind, gleichgültig welchen Geschlechts, seinen Körper durcharbeitet, je mehr es zur Bewegung angehalten wird, selbstredend in der entsprechenden Form und in den entsprechenden Grenzen, desto gesünder wird es bleiben und desto mehr wird seine körperliche Kräftigung zunehmen. Körper und Geist hängen aber auf das engste zusammen, und in der richtigen Voraussetzung, daß ein gesunder Körper die Grundbedingung für einen gesunden Geist ist, haben die alten Griechen

in den Entwickelungsjahren das Hauptgewicht zunächst nicht auf die Ausbildung des Geistes, sondern die des Körpers gelegt.

Nun lacht über uns ja nicht derselbe blaue Himmel, und unsere Witterungsverhältnisse schon würden uns so manches verbieten, was die Griechen zur Pflege des Körpers ausführen konnten. Wenn aber auch nicht alles, so kann doch auch hier von uns viel, sehr viel gethan werden, und es sollte die erste Pflicht der Eltern und Erzieher sein, nichts von dem zu unterlassen, was uns in dieser Beziehung unsere Witterungsverhältnisse und die Jahreszeiten gestatten. Turnen, Schwimmen, Eislauf, die Spiele im Freien u. s. w. sind für die Entwickelung der Kinder von der größten Wichtigkeit, und diese körperlichen Bewegungen finden in ihrer Wirkung eine nicht unwesentliche Unterstützung durch geregelte Freiübungen. Um hierfür ein Beispiel anzuführen: wie oft hören wir die Eltern über die schlechte Haltung ihrer Kinder klagen, wie zahlreich sind in den Zeitungen die Anpreisungen dieser oder jener Hilfsmittel und mit mehr oder weniger Scharfsinn erdachter Stützen, durch welche eine Verkrümmung der Wirbelsäule wieder ausgeglichen, ein durch schlechte Haltung vielleicht entstandener Buckel wieder beseitigt werden soll! Sind aber derartige Formenfehler einmal vorhanden, so ist ihre Beseitigung sehr schwer, und bisweilen ist selbst das jahrelange Tragen der dagegen konstruierten, mit Druck und Gegendruck versehenen Stützen vergeblich, während sich so leicht diese Entstellung überhaupt hätte vermeiden lassen, so leicht durch Turnen und geeignete regelmäßige Freiübungen der Verschlechterung der Haltung und ihren Folgen hätte vorgebeugt werden können. Außerdem können aber auch die inneren Körperteile wie beim Erwachsenen so beim Kinde unter dem Bewegungsmangel leiden, und, da eine Erkrankung stets um so schwerer wird, je schwächer und widerstandsunfähiger der Erkrankte ist, so wird auch dieser Möglichkeit hier eine erhöhtere Bedeutung zukommen. Eltern, die mit diesen Thatsachen nicht rechnen, ziehen sich daher einen schweren Vorwurf zu, und es ist dem Erzieher vielleicht eher zu verzeihen, wenn er die geistige Ausbildung seiner Zöglinge, als wenn er deren körperliche Ausbildung mit Nachlässigkeit betreibt. Denn im ersteren Falle schadet er doch nur einfach, im letzteren aber doppelt, da mit der Verkümmerung des Körpers gewöhnlich auch die des Geistes Hand in Hand geht, und sich im allgemeinen nur dort eine rege geistige Thätigkeit und Lust an der Arbeit finden wird, wo nicht körperliches Unbehagen ein Hindernis ist.

Die Ausführung der Leibesübungen.

Bei der Ausführung körperlicher Übungen ist auf den Raum, die Kleidung, die Zeit und die Anstrengung in gleicher Weise Rücksicht zu nehmen, und nur dann können die Übungen vollkommen ihren Zweck erfüllen, wenn in dieser vierfachen Hinsicht den Forderungen der Gesundheitspflege Rechnung getragen wird. Auch ist es für die Wirkung der Übungen nicht ohne Wichtigkeit, ob ohne oder mit Belastung der Hände geturnt wird, und welche Schwere im letzteren Falle Stab oder Hanteln haben.

Was zunächst den Raum betrifft, so muß derselbe ein gut gelüftetes Zimmer sein, ohne daß der Übende im Zuge steht; denn wenn wir bedenken, daß die Lunge bei diesen Übungen in erhöhte Thätigkeit gesetzt wird, daß also eine vermehrte Sauerstoffaufnahme und Kohlensäureausscheidung vor sich geht, so wäre es ja ebenso thöricht als schädlich, würden wir nicht dafür sorgen, daß die uns umgebende Luft diesen beiden Forderungen wirklich entsprechen kann. Besonders also die Morgenübung soll nicht in dem Schlafzimmer ausgeführt werden, falls man gewöhnt ist, bei geschlossenen Fenstern zu schlafen, und sollte bei Raummangel ein derartiger Zimmerwechsel nicht möglich sein, so ist mindestens vorher ein Fenster zu öffnen. Dann muß sich der Übende aber derartig stellen, daß nicht die einziehende frische Luft den durch die Übung mehr oder weniger in Wärme versetzten Körper trifft, eine Vorschrift, die besonders bei kälterer Jahreszeit gilt; denn erleidet der Körper durch den Luftzug einen großen Wärmeverlust, so kann eine Erkältung schließlich mehr Schaden bringen, als die Übung selbst nützt.

Von nicht geringerer Bedeutung ist die Kleidung. Am besten wäre es ja, vollkommen unbekleidet zu üben, was besonders an warmen Tagen unbedingt zu empfehlen ist. Sonst darf man nicht vergessen, daß die Lunge, wenn sie sich in gehöriger Weise

ausdehnen soll, dazu auch den nötigen Spielraum haben muß, und der Übende soll daher unter allen Umständen ohne Hosenträger oder Schnürleib und den Oberkörper nur leicht bekleidet die Übung vornehmen. Mit mäßig starkem Zuge, so daß der Blutstrom in keiner Weise gehindert oder die Bauchatmung beeinträchtigt wird, sind die nicht zu dicken Unterkleider mittels eines Gürtels in der Leibesmitte zu befestigen, und es wäre sehr gut, wenn auch die Füße nicht etwa in Stiefeln, sondern nur in leichten Schuhen stäken. Diese Art der Bekleidung wird allen Gelenken die möglichst große Beweglichkeit gewähren, der Brustkasten kann unbehindert sich in genügender Weise erweitern, und die Baucheingeweide werden in ihrem Raume nicht beengt.

Was nun die Zeit der Übung anlangt, so ist dabei folgender Thatsache Rechnung zu tragen. Das Blut geht gewöhnlich in vermehrter Menge nach jenem Teile des Körpers hin, der in Thätigkeit ist, und so wird der Holzhauer nach seinen Armen, der Gelehrte nach dem Gehirn, der Wanderer nach den Beinen einen größeren Blutzufluß haben während der Thätigkeit dieser Organe als während ihrer Ruhe. Wenn der Mensch also verdaut, wird auch ein entsprechend größerer Blutzufluß nach den Verdauungsorganen stattfinden, und da eine solche Blutströmung nicht gleichzeitig nach zwei Seiten ohne gegenseitige Beeinträchtigung geschehen kann, so sind die Freiübungen, welche ihrerseits ebenfalls nach den thätigen Körperteilen einen erhöhten Blutzufluß veranlassen, hauptsächlich dann vorzunehmen, wenn die Verdauung beendigt ist.

Dieser Forderung wird bei den Frühübungen leicht Genüge geleistet werden können, da wohl jeder diese ohne besondere Anweisung vor dem Frühstück vornehmen wird; es sind hauptsächlich die Abendübungen, die in dieser Beziehung Schwierigkeiten bereiten dürften. Das Beste wird natürlich auch für die Abendübungen sein, wenn sie vor dem Nachtessen ausgeführt werden; sollte das in einzelnen Fällen sich jedoch nicht ermöglichen lassen, so richte man sich so ein, daß die Übungen mindestens 2 Stunden nach dem Nachtessen, aber auch nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen vorgenommen werden, daß nicht etwa durch die immerhin damit verbundenen leichten Erregungen der Schlaf leide. Die Beobachtung dieser einfachen Regeln wird stets genügen, um jeder Störung der Verdauung oder des Schlafes durch die Übung vorzubeugen.

Der Ermüdung haben wir schon in der Einleitung gedacht. Zwar ist bei den Übungen genau angegeben, wie oft jede derselben auszuführen ist, doch mag der in diesen Angaben nicht zu un=

gehende Spielraum leicht in dem einen oder andern Falle zu einem Mißverständnisse führen. Wie nun schon in der Einleitung bemerkt wurde, darf niemand über seine Kräfte gehen, da auf eine Überanstrengung stets eine Erschlaffung folgen muß, und soll letzteres vermieden werden, so muß der Übende sofort aufhören, sobald er die Übung nur noch mit Mühe ausführen kann. Daher dürfen sich Herzklopfen, beschleunigter Atem und roter Kopf bei keiner Übung einstellen, und wer dazu neigt, soll entweder baldigst durch seinen Arzt die Ursache dieser Erscheinungen feststellen lassen, oder, wenn nur körperliche Schwäche ohne irgend eine organische Erkrankung vorliegt, selbst unterhalb der angegebenen unteren Grenzen bei der Ausführung der Übungen bleiben. Natürlich ist zwischen Anstrengung und etwaiger Unlust zu unterscheiden, was vor allem bei Kindern nicht unberücksichtigt bleiben darf, und bei regelmäßiger Wiederholung wird in kurzer Zeit auch der Schwache dahin kommen, daß er die vorgeschriebenen Zahlen erreicht. Ob nun aber die einzelne Übung häufiger oder seltener ausgeführt wird, sie wird nicht ihren Zweck erfüllen, wenn nicht jede Bewegung vollkommen ruhig und genau geschieht, und es ist entschieden besser, lieber weniger die einzelne Übung zu wiederholen, als sie abzuhasten, sie ungenau und flüchtig zu gestalten.

Es erübrigt noch, einiges über die Belastung der Hände durch Hanteln oder Eisenstäbe zu sagen. Hier ist vor allem der Gedanke fern zu halten, als ob es auf die Schwere der Belastung ankäme. Unter keinen Umständen soll die Belastung über ein mäßiges Maß hinausgehen, da durch die Freiübungen keine sogenannten starken Männer, sondern gesunde Menschen gebildet werden sollen. Die Belastung der Hände durch Hanteln hat nur den Zweck, die einzelnen Übungen mit größerer Wucht und Genauigkeit auszuführen, wodurch ihre Wirkung entschieden erhöht wird, und das wird vollkommen erreicht, wenn für die Schwere der Hanteln etwa folgende Angaben beobachtet werden:

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren betrage die Schwere jeder Hantel $^{1}/_{8}$—$^{2}/_{8}$ Kilo, für Knaben bis zu 16 Jahren $^{1}/_{2}$—$1^{1}/_{2}$ Kilo, für Mädchen und Frauen $^{1}/_{4}$—$1^{1}/_{2}$ Kilo und für Männer 1—$2^{1}/_{2}$ Kilo.

Dieselben Gewichte sollen auch bei den Stabübungen nicht überschritten werden, nur ist natürlich zu beachten, daß der Stab dem Gewichte beider Hanteln entspreche. Man wird diese Verschiedenheit im Gewichte der Stäbe, deren Länge durchschnittlich $1^{1}/_{4}$ Meter betragen soll, am besten dadurch erreichen, daß man

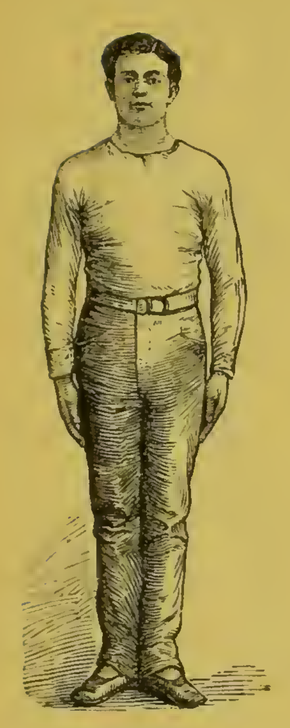
Holzstäbe anwendet, in denen durch einen Stahlkern leicht das verlangte Gewicht hergestellt wird, oder auch Eisenröhren, die mit einem Holzstöpsel verschlossen werden können. — Wenn nun die zweite Abteilung hauptsächlich als Hantelübungen bezeichnet ist, so soll damit keineswegs gesagt sein, daß Hanteln nicht auch bei den Übungen der ersten Abteilung in Anwendung kommen könnten. Nur soll sich der Übende nicht von Anfang an der Hanteln bedienen, und erst dann, wenn er die erste und wenn möglich auch die zweite Abteilung ohne Hanteln durchgeübt hat, soll er zu den Hanteln greifen; dann soll er sie aber auch bei seinen Übungen nicht mehr fortlassen, sondern sie überall da anwenden, wo er sie irgend anwenden kann.

Erklärung verschiedener Stellungsarten der Beine und Haltungen der Arme

sowie

kurze Erläuterungen über das Fassen, Heben und Verwenden des Stabes und der Hanteln.





Figur 1.



Figur 2.

Die Grundstellung

ist diejenige Stellung, welche man gewöhnlich, falls es nicht anders angegeben wird, einnimmt, sobald man eine Leibesbewegung ausführen will. Bei dieser Stellung sind die Beine bis zu den Fersen geschlossen, die Fußspitzen sind jedoch um eine Fußlänge voneinander entfernt; ebenso sind alle Körperteile vom Kopfe bis zu den Füßen gerade gestreckt, der Blick gerade nach vorn gerichtet. Die Hände ruhen glatt am Körper, wobei die Mittelfinger die Hosenträger berühren.

Die Schlußstellung

ist die Stellung mit Fußschluß; sie unterscheidet sich von der Grundstellung nur dadurch, daß die innern Fußränder oder -Kanten sich gegenseitig berühren. Hauptsächlich ist darauf zu achten, daß die Kniegelenke sowie die Oberschenkel fest aneinander gedrückt werden. Das Vorneigen sowie das Rückwärtsneigen macht die Aufrechthaltung des Körpers unsicher, weshalb eine straffe Haltung derselben geboten ist.



Figur 3.



Figur 4.

Die Zwangstellung

ist eine Stellung, bei der die Fußspitzen so weit von einander entfernt werden, daß nur die Fersen sich berühren und sich beide Füße auf einer gerade gerichteten Linie befinden. Besonders ist auf das Geradehalten des Oberkörpers zu achten; um demselben eine feste Stütze zu geben, hebe man die Hände an die Hüften, wodurch das Hin- und Herneigen der Hüftgelenke vermieden wird.

Die Schrittstellungen

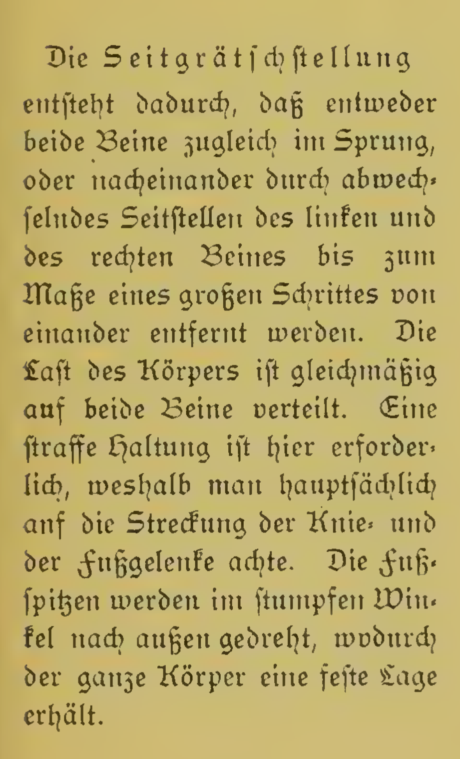
unterscheiden sich von der Grundstellung dadurch, daß ein Fuß eine Schrittweite vom anderen vor-, seit- oder rückwärts weggestellt ist; wird ein Bein aus der Grundstellung kreuzend vor oder hinter dem anderen zur Seite gestellt, so heißt die Stellung Kreuzschrittstellung. Bei jeder Schrittstellung ist der Fuß stets auf die ganze Fußsohle niederzustellen, die Fußspitze nach der äußeren Seite zu drehen und das Bein in gestreckter Haltung zu halten. Die Körperschwere ist mehr auf das feststehende, als auf das seitgestellte Bein zu legen.



Figur 5.



Figur 6.



Die Seitgrätschstellung entsteht dadurch, daß entweder beide Beine zugleich im Sprung, oder nacheinander durch abwechselndes Seitstellen des linken und des rechten Beines bis zum Maße eines großen Schrittes voneinander entfernt werden. Die Last des Körpers ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Eine straffe Haltung ist hier erforderlich, weshalb man hauptsächlich auf die Streckung der Knie- und der Fußgelenke achte. Die Fußspitzen werden im stumpfen Winkel nach außen gedreht, wodurch der ganze Körper eine feste Lage erhält.

Die Quergrätschstellung entsteht, wenn die Beine nicht, wie bei Figur 5, nach den Seiten, sondern vor- und rückwärts geschwungen und gestellt werden. Bei dieser Stellung neigt sich unwillkürlich der Oberkörper etwas nach vorn; um eine Schwankung desselben zu verhüten, müssen die Arme durch die Schultergelenke denselben zurückdrücken. Die Fußhaltungen bilden hierbei mehr einen rechten Winkel, weshalb die vorstehende Fußspitze geradeaus und die andere seitwärts gerichtet ist.



Figur 7.



Figur 8.

Die Hockstellung

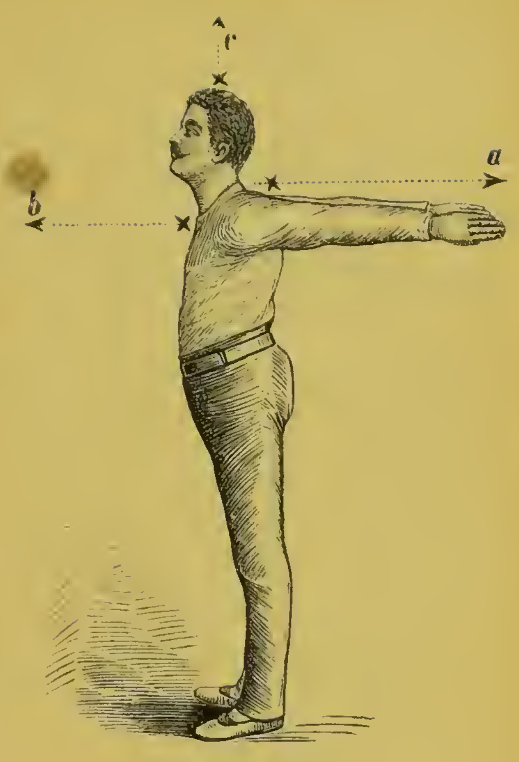
geht aus der Grundstellung hervor, indem bei fortwährend aufrechter Haltung des Oberkörpers die Beine so gebeugt werden, daß man die Hand nicht mehr zwischen Ober- und Unterschenkel legen kann. Dies auf vorgenannte Weise zu erlernen, hebe man sich zunächst auf die Fußspitzen, hauptsächlich achte man auf das Zusammenhalten der Fersen, hierauf beuge man langsam die Kniegelenke so tief als möglich. Die Wirbelsäule des Körpers ist hierbei gerade zu halten, damit die Stellung nicht unsicher wird.

Die Auslagestellung

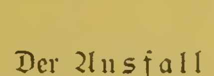
ist eine Schrittstellung, bei welcher das standfeste Bein schräg nach außen gebeugt und das andere, das ausschreitende, in schräger Linie vorwärts gestreckt ist. Der Oberkörper macht zugleich eine Achtel-Drehung links bei der Auslage rechts und bei der Auslage links eine Achtel-Drehung rechts. Die Drehung geschieht auf dem standfesten Beine, und zwar auf der Ferse. Der Vortritt geschieht auf die ganze Sohle, und die Fußspitzen bilden einen rechten Winkel. Die 'Körperlast ruht vorwiegend auf dem zurückgestellten Beine, und der Blick ist gerade nach dem vorgestellten zu richten.



Figur 9.



Figur 10.

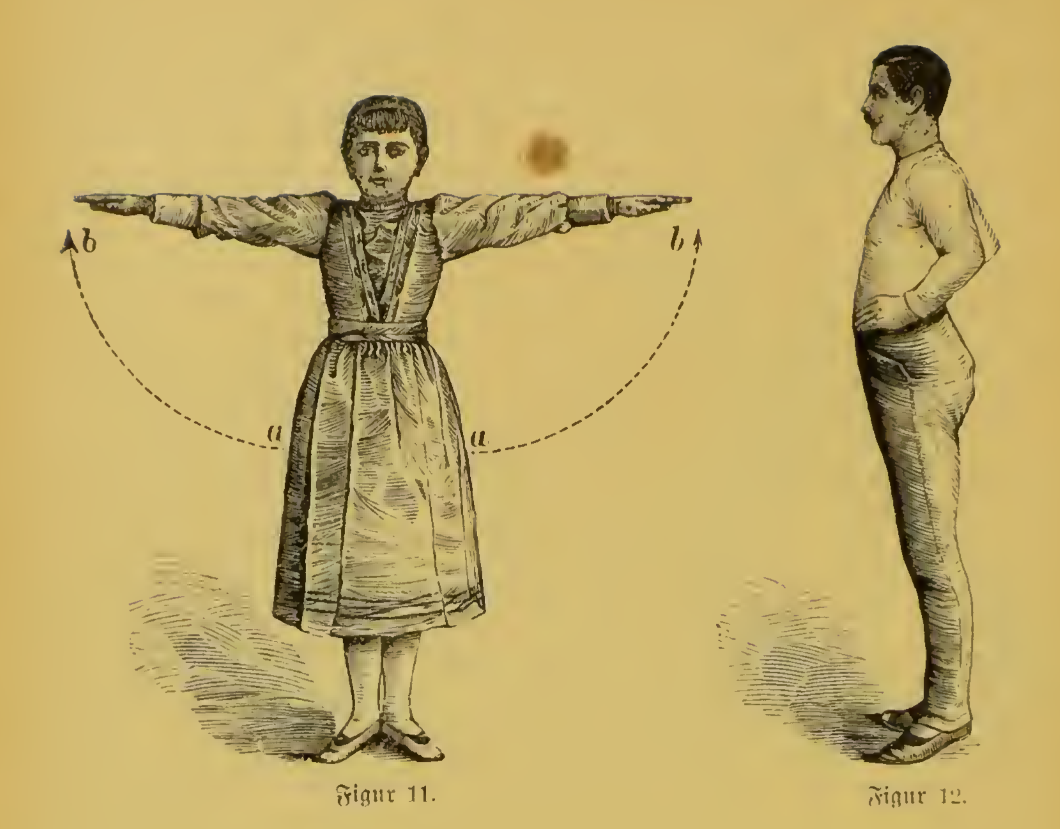


Der Ausfall

kann aus jeder Stellung nach vorn, seit- oder rückwärts ausgeführt werden; er ist ebenfalls eine Schrittstellung, bei welcher das schreitende Bein seinen Schritt mit so großer und scharfer Beugung des Kniegelenkes ausführt, daß das Knie und die Fußspitze in eine senkrechte Linie zu liegen kommen. Der Oberkörper neigt sich nach dem ausgefallenen Beine hin, weshalb ein fester Tritt erforderlich ist und die Fußspitze des ausgefallenen Beines scharf nach außen gedreht werden muß, während das zurückgestellte Bein eine straffe Haltung einzunehmen hat.

Die Haltungen der Arme

werden gewöhnlich durch eine Hebung derselben aus der Tiefhaltung abgeleitet; man kann die Arme zur a) Rück-, b) Vor-, c) Hoch- und d) Seithaltung heben. (Die vierte Haltung der Arme in der Figur anzuzeigen, war nicht möglich; die Arme werden wagerecht bis zur Schulterhöhe nach den Seiten gehoben.) Die Armhaltungen sind aus der Tiefhaltung ruckartig auszuführen, weshalb die Ellenbogen und die Handgelenke straff zu halten sind. Die Bewegungen und Drehungen geschehen hauptsächlich durch die Schultergelenke. Man achte auf die Drehungen der Handflächen und auf die Aufrechthaltung des Oberkörpers.



Figur 11.

Figur 12.

Die Halten der Arme

kommen zu stande, wenn man eine Bewegung der Arme irgendwo unterbricht und dieselben in der erreichten Haltung verweilen läßt. Die Figur 11 zeigt die Seithebhalte.

Man kann also die Halte aus der Vorhebhalte, aus der Hochhebhalte, sowie aus der Rückhebhalte zur Darstellung bringen. Vor allen Dingen gebe man auf das Strecken der Arme acht, wodurch die Schultergelenke eine besondere Ausdehnung erhalten.

Hüftstütz.

Die Hände werden gewöhnlich, wenn keine andere Übung vorausgegangen ist, aus der Tiefhaltung der Arme an die Hüften gestützt. Es sind dann die Arme gebeugt, die Finger befinden sich vorn und die Daumen hinten am Körper, bei dem weiblichen Geschlechte stemmt man sie auch wohl entgegengesetzt an (die Finger nach hinten). Besonders sehe man beim Hüftstütz darauf, daß die Ellenbogengelenke sowie die Schultergelenke weit nach hinten gedrückt werden, damit die Brust erweitert wird und das Atmen frei von statten geht.



Figur 13.



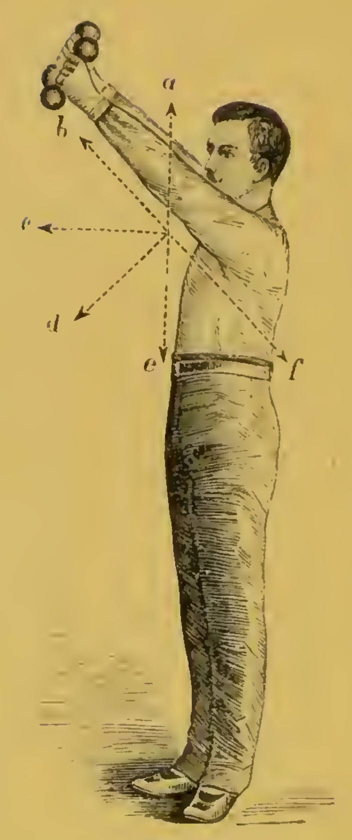
Figur 14.

Das Verschränken

der Arme auf dem Rücken geschieht dadurch, daß dieselben aus der Tiefhaltung nach hinten schwunghaft bewegt werden, wobei die Oberarme schräg rückwärts nach unten und die Unterarme wagerecht auf den Rücken zu liegen kommen; zugleich erfassen die Hände die gegenseitigen Unterarme. Besonders ist bei dieser Haltung der Arme auf das Geradehalten des ganzen Körpers zu achten, damit die Schultern nach hinten gedrückt werden und die Brust frei wird.

Die Beughalte.

Das Beugen der Arme zum Stoß, ohne und mit Fassung der Hanteln, wird so ausgeführt, daß die Finger gekrümmt und die so zur Faust geballten Hände vor die Brust gehoben werden. Die Ellenbogen sind nach hinten gedrückt, und die Unterarme befinden sich in einer schrägen Haltung nach unten; werden hierbei die Hanteln erfaßt, so umschließen 4 Finger den Griff der Hanteln von vorn und der Daumen von hinten.



Figur 15.

Das Stoßen

mit den Armen wird gewöhnlich aus der Beughalte ausgeführt; jedoch kann es auch aus der Tiefhaltung der Arme gemacht werden, so daß also die Beugung und die Streckung der Arme in einer Zeit geschieht. Das Armstoßen kann senkrecht und wagerecht, sowie schräg vorwärts nach oben, nach unten und nach hinten geschehen. Die schrägen Stöße mit den Armen liegen zwischen den senkrechten und den wagerechten. Alle Stöße mit den Armen sind ruckartig und kräftig auszuführen. Bei der Beugung der Arme ist darauf zu sehen, daß die Ellenbogengelenke soweit wie möglich zurück gedrückt werden, damit ein freies und tiefes Atmen möglich ist.



Figur 16.

Das Fassen

des Stabes erfolgt mit einer Hand oder mit beiden Händen. Der Stab kann senkrecht, wagerecht oder schräg gehalten werden. Die Arme sind gestreckt und die Hände haben gewöhnlich eine Armlänge voneinander den Stab erfaßt.

Diese Haltung des Stabes ist größtenteils die Ausgangs- oder die Endhaltung einer Stabübung, weshalb hier eine stramme Haltung des ganzen Körpers geboten ist. Ganz besonders ist auf das Zurückhalten des ganzen Schultergerüstes zu achten.

Die Griffarten der Hände, welche an dem Stab in Anwendung kommen, heißen Rist-, Speich-, Kamm- und Ellengriff, und gelten dieselben Bezeichnungen auch für die Griffarten bei den Hanteln (ristgriffs, kammgriffs, speichgriffs und ellengriffs). Die übrigen Benennungen bei den Stabübungen bezeichnen ebenfalls, soweit sie daselbst in Betracht kommen, die betr. Hantelgriffe und -haltungen.



Figur 17.



Figur 18.

Ristgriff.

Bei der Fassung mit Ristgriff liegen der zweite bis fünfte Finger über und der Daumen unter dem Stab (resp. Hantel). Der Stab liegt wagerecht, Fig. 16 und 17. Soll der Stab beugend vor die Brust gehalten werden, so muß natürlich erst eine Beugung der Arme aus der Tiefhaltung erfolgen. Alsdann ist derselbe so hoch zu heben, daß der Stab mit den Schlüsselbeinen in eine wagerechte Linie kommt.

Speichgriff.

Bei der Fassung mit Speichgriff umschließen alle fünf Finger, also auch die Daumen, den Stab (resp. Hantel) von der Seite her; der Stab steht senkrecht vor dem Leib, Fig. 18, oder auch wagerecht über dem Kopf. Bei dieser Griffart kommt es in der Hauptsache darauf an, die Finger fest um den Stab von innen wie von außen zu umschließen, damit beim Hauen oder bei dem Schwingen derselbe nicht aus der Hand gleitet.





Figur 19.



Figur 20.

Kammgriff.

Bei der Fassung mit Kammgriffe sind die Daumen über dem Stab (resp. Hantel), die Handrücken sind der Erde zugekehrt.

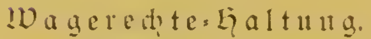
Der Stab wird wagerecht vor der Brust, Figur 19, oder auch über oder hinter dem Kopfe gehalten. Dieser Griff eignet sich vorzüglich zu Stoßarten, weßhalb die Hände nicht weiter wie schulterbreite den Stab erfassen dürfen. Soll jedoch das Ein- und Auswinden des Stabes gemacht werden, so muß unbedingt der Griff an den Enden erfolgen.

Ellengriff.

Bei der Fassung mit Ellengriff halten die Hände, wenn die Arme seitwärts gehoben sind, den Stab so, daß die Daumen nach den Stabenden und die Handrücken nach vorn zeigen. Sind die Arme über den Kopf gehoben, Figur 20, so liegen die Handrücken mehr nach vorn als nach oben. Ein etwas weiterer Griff als gewöhnlich und zwar bis an die Enden des Stabes erleichtern die gestreckte Haltung der Arme, sobald dieselben in die Höhe geschwungen werden.

Die Haltung des Stabes ist entweder vor, neben, über oder hinter dem Leibe wagerecht, senkrecht, schräg vorwärts oder schräg rückwärts nach oben und unten.




Figur 21 a, b.



Figur 22.

Wagerechte-Haltung.

Befindet sich der Stab vor oder hinter dem Leib, Figur 21 a und b, so heißt die Haltung wagerecht oder senkrecht vorlings, oder wagerecht oder senkrecht rücklings. Diese Haltung des Stabes eignet sich ganz vorzüglich, dem Körper eine feste und aufrechte Haltung zu geben. Der Blick ist gerade nach vorn zu richten, die Schultern sind zurück zu drängen, um das Vorneigen des Oberkörpers zu verhüten.

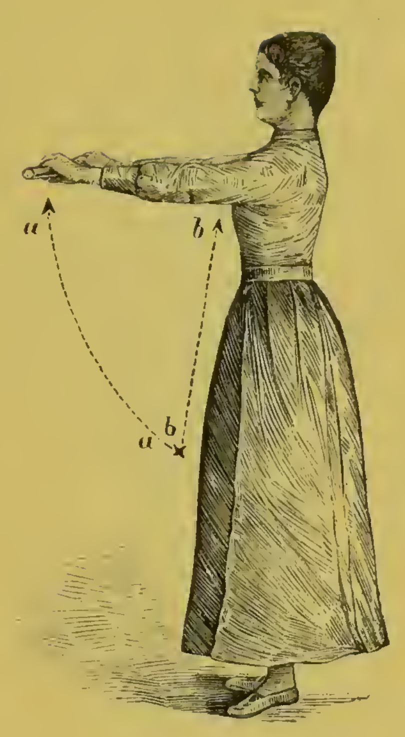
Seitlings-Haltung.

Ruht der Stab an der Seite, so heißt die Haltung seitlings, wagerecht mit der Spitze nach vorn, oder senkrecht mit der Spitze nach oben. Der Stab gewinnt in der Haltung seitlings eine feste Lage, wenn derselbe fest an das Ende des Schlüsselbeins und an das Schultergelenk gedrückt wird. Dies ist unbedingt bei Marschübungen notwendig. Soll jedoch eine Stabübung aus dieser Haltung erfolgen, so muß der Stab natürlich erst in die betreffende Lage gebracht werden.

Die Bewegungen des Stabes werden mit den Worten **Heben**, **Senken**, **Schwingen**, **Umlegen**, **Stoßen**, **Einwinden**, **Auswinden**, **Überheben** und **Schlendern** bezeichnet.



Figur 23.



Figur 24 a, b.

Schräg=Haltung.

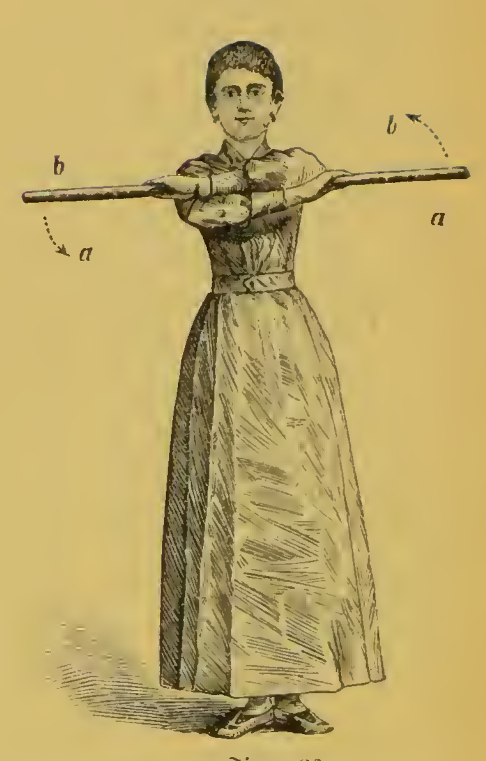
Befindet sich der Stab schräg vorn oder an der Seite des Leibes, so heißt das: Stab zur schrägen Haltung vorlings oder seitlings, nach oben oder unten; befindet er sich hinter dem Leibe, so heißt das: Stab zur schrägen Haltung rücklings nach oben oder unten. Bei der schrägen Haltung des Stabes ist darauf zu achten, daß der Arm mit dem Stabe eine schräge Linie bildet. Um dies zu ermöglichen, öffne man ein wenig die Hand des ausgestreckten Armes; der andere legt sich beugend im rechten Winkel vor oder hinter dem Leibe.

Heben.

Das Heben des Stabes geschieht aus der Tiefhaltung der Arme wagerecht, Figur 24 a, oder senkrecht, Figur 24 b, nach vorn und nach der Seite —, die rechte oder die linke Hand nach oben. Die Hebungen haben schwunghaft zu geschehen. Beim Vor= oder Hochheben beider Arme sind dieselben völlig zu strecken, ist der Stab jedoch senkrecht zu heben, so hat der aufwärts=hebende Arm eine schnelle und kurze Beugung zu machen. Eine straffe Haltung des Oberkörpers ist hier unbedingt erforderlich.



Figur 25.



Figur 26.



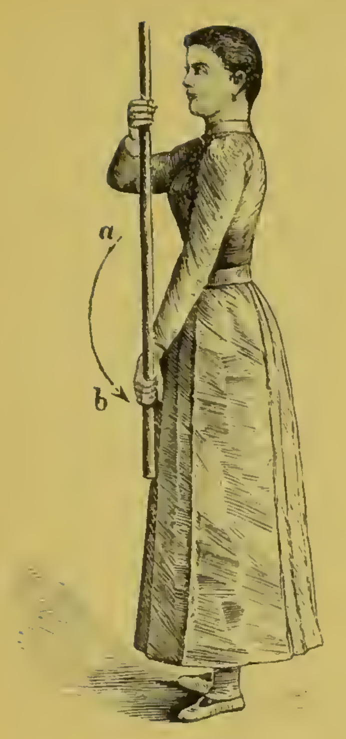
Schwingen

des Stabes wird die Bewegung aus einer Haltung durch die andere hindurch genannt, z. B. aus der Tiefhaltung zur Hochhaltung, sowie aus einer senkrechten, wagerechten und schrägen Haltung in die andere. Das Stabschwingen kann vor, sowie auch hinter dem Leibe wie bei Figur 25 geschehen. Hat der aufwärtsschwingende Arm sein Endziel beim Schwingen erreicht, so ist derselbe vollständig gestreckt, während der andere eine beugende Haltung vor oder hinter dem Leibe einnimmt.

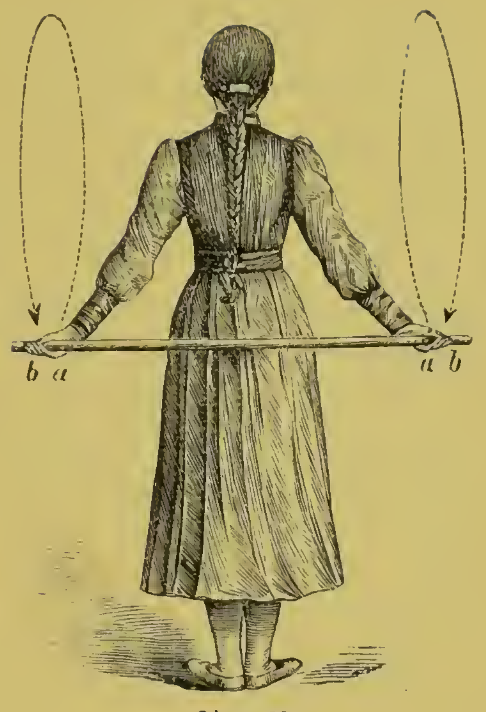
Umlegen

des Stabes ist eine Drehung des Stabes in senkrechter Ebene um seine Mitte. Sie geschieht in der Tief-, Vor- und Hochhebhalte. Sobald der Stab umgelegt wird, ruhen die Unterarme übereinander, während die Oberarme gestreckt nach vorn gerichtet sind. Um das nun zu erleichtern, lüfte man ein wenig die Hände, wodurch dann der Stab zwischen die Unterarme zu liegen kommt.

Man achte auf das Geradhalten des Oberkörpers.



Figur 27.



Figur 28.

Ein= sowie Auswinden des Stabes kommt durch $^1/_2$ Drehung des Armes um seine Längenachse nach innen und außen zu stande, indem die Hand an den Körper heran oder von ihm fort bewegt wird. Wenn ein Arm dabei sich einwärts drehen soll, so muß die Hand des anderen Armes ihren Griff so locker nehmen, daß sie am Stabe hin und her gleiten kann, ohne ihn jedoch fallen zu lassen. Das Einwinden des Stabes kann mit Vor-, Seit-, Hoch- und Tiefstrecken mit einem sowie mit beiden Armen im Wechsel geschehen.

Überheben des Stabes geschieht gewöhnlich aus der Tiefhaltung der Arme wagerecht, und zwar wird der Stab schwunghaft nach oben über den Kopf weg geschwungen, so daß er die Lage rücklings einnimmt, und die Arme nach hinten abwärts gestreckt sind. Die Hände lockern hierbei den Griff, damit wird eine völlige Streckung der Arme erzielt. Besonders ist darauf zu achten, daß der Stab an den Enden erfaßt wird. Das Überheben ist möglichst mit gestreckten Armen auszuführen. Die Drehung der Arme geschieht im Schultergelenke, wobei die Brust nach vorn gedrückt wird.

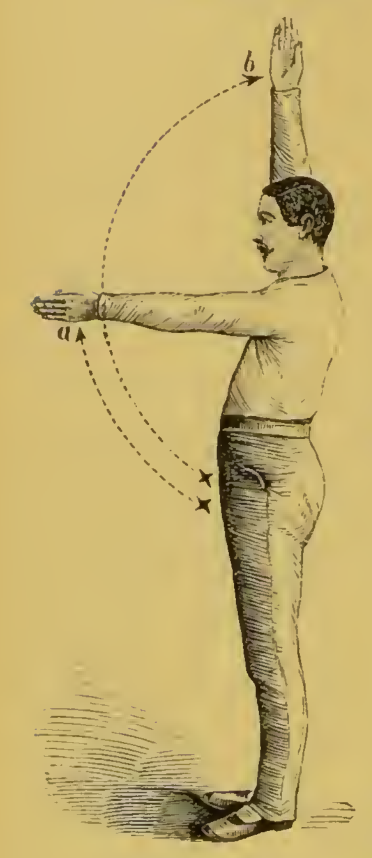


I. Abteilung.

Freiübungen ohne Belastung der Hände.

1. Übung.

a) Vorheben der Arme abwechselnd links und rechts.
b) Desgleichen mit Vorhochheben.



Figur 29 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	. .	6—12	Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	. .	12—20	„
3. Mädchen „ „ 15 „	. .	10—15	„
4. Frauen	. . . .	10—20	„
5. Männern	. . . .	15—20	„

Erklärung:

Die Arme werden aus der Tiefhaltung wagerecht vorwärts zur Vorhebhalte, Figur a, und aufwärts senkrecht zur Vorhochhebhalte, Figur b, abwechselnd links und rechts gehoben, wobei die Arme gestreckt, die Finger geschlossen, die Handflächen nach innen und die Daumen nach oben, und das zweite Mal nach hinten zu halten sind. Die Armbewegungen sind schnell zur Ausführung zu bringen; dabei bewahren die anderen Körperteile ihre straffe Haltung, die Drehbewegung der Arme geschieht nur im Schultergelenk.

Bewegungsfolge:

a) 1. Vorheben des linken Armes.
2. Senken des linken Armes.
3. und 4. Dasselbe rechts.

b) 1. Vorhochheben des linken Armes.
2. Vortiefsenken des linken Armes.
3. und 4. Dasselbe rechts.

 2. Übung.

Zehenstand abwechselnd des linken und des rechten Beines.



Figur 30.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 6—15 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „ 10—20 „
3. Mädchen „ „ 15 „ 10—16 „
4. Frauen . . . . . . 10—20 „
5. Männern . . . . . . 10—20 „

Erklärung:

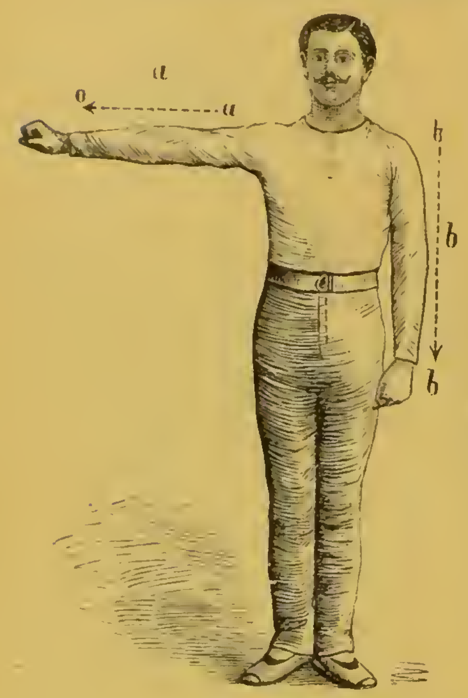
Die Hände befinden sich, um dem Körper eine straffe Haltung zu verleihen, an den Hüften, wie bei Figur 12. Bei fest zusammengeschlossenen Beinen, wobei sich die Fersen berühren, die Fußspitzen aber eine Fußlänge voneinander entfernt sind, werden die Füße abwechselnd links und rechts auf die Zehen gehoben, indem die Ferse den Erdboden verläßt und das Knie schräg nach der Fußspitze hin gebeugt wird. Das Standbein ist dabei recht straff zu halten, weil die ganze Last auf dasselbe gelegt wird. Die Bewegungen des Beines finden im Hüft-, Knie- und Fußgelenke statt.

Bewegungsfolge:

1. Heben des linken Beines in den Zehenstand.
2. Senken des linken Beines in den Sohlenstand.
3. und 4. Dasselbe rechts.

3. Übung.

a) Seitstoßen mit den Armen abwechselnd links und rechts.
b) Desgleichen Tiefstoßen.



Figur 31 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	6—10 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	10—15 „
3. Mädchen „ „ 15 „	10—15 „
4. Frauen	12—20 „
5. Männern	12—25 „

Erklärung:

Die Arme sind zum Stoß, wie bei Figur 14, gehoben.

Das Seitstoßen sowie das Tiefstoßen mit den Armen geschieht abwechselnd links und rechts. Bei dem Seitstoßen sind die Arme so zu halten, daß die Daumen nach vorn, und bei dem Tiefstoßen so, daß sie nach innen gerichtet sind. Bei dem Tiefstoß ist darauf zu achten, daß, ehe der Stoß erfolgt, die Ellenbogen nach oben so hoch gehoben werden, daß die geballte Faust senkrecht nach unten zeigt. — Die Gelenkbewegungen finden im Schulter- und Ellenbogengelenke sowie im Handgelenke statt. Die übrigen Körperteile verbleiben bei dieser straffen Armbewegung in unveränderter Haltung.

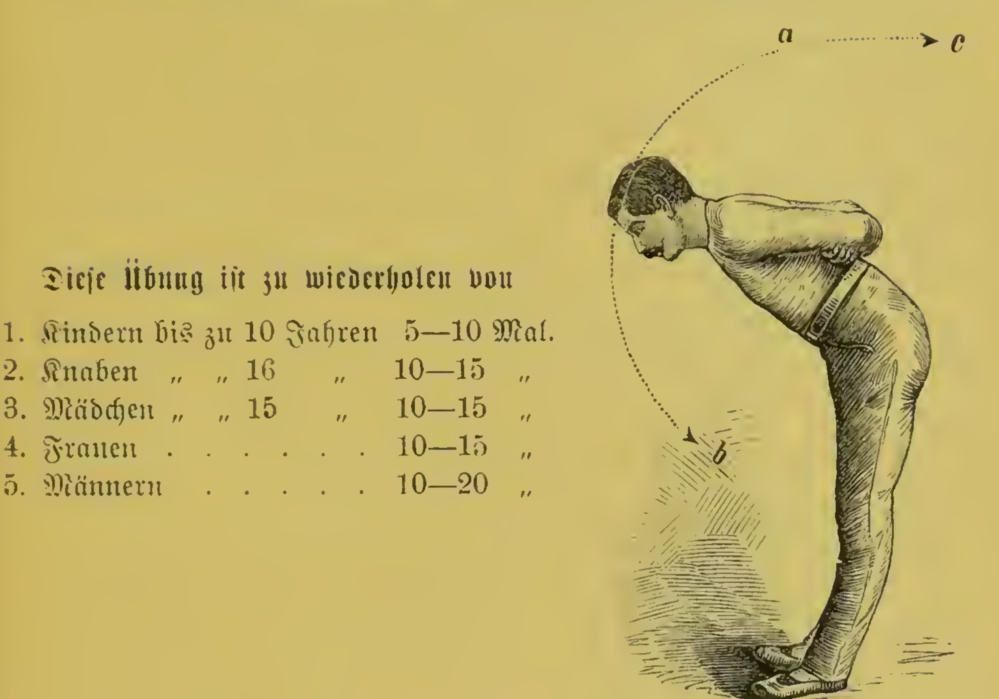
Bewegungsfolge:

a) 1. Seitstoßen des linken Armes. — 2. Beugen des linken Armes vor der Brust. — 3. und 4. Dasselbe rechts.

b) 1. Tiefstoßen des linken Armes. — 2. Beugen des linken Armes vor der Brust. — 3. und 4. Dasselbe rechts.

4. Übung.

Vor- und Rückbeugen des Rumpfes im Wechsel.



Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „ 10—15 „
3. Mädchen „ „ 15 „ 10—15 „
4. Frauen . . . . . . 10—15 „
5. Männern . . . . . 10—20 „

Figur 32.

Erklärung:

Die Arme sind, wie in Figur 13, auf dem Rücken verschränkt.

Das Vorbeugen und Rückbeugen des Rumpfes geschieht im Wechsel, und zwar wendet sich beim Vorbeugen das Gesicht und beim Rückbeugen der Hinterkopf der Erde zu.

Das Beugen der Beine sowie das Drehen der Füße und des Rumpfes sind dabei ausgeschlossen. Die Beugungen des Rumpfes finden nur in der Wirbelsäule und beim Vorbeugen außerdem noch im Hüftgelenke statt; beim Vorbeugen strecken sich und beim Rückbeugen beugen sich gleichzeitig die Fußgelenke, worauf es aber hier nicht ankommt. —

Nach jeder Vor- und Rückwärtsbeugung soll eine kleine Pause eintreten, der Oberkörper ist bei der Rückwärtsbeugung möglichst in eine wagerechte Lage zu bringen.

Bewegungsfolge:

1. Vorbeugen des Rumpfes. — 2. Strecken des Rumpfes. 3. Rückbeugen des Rumpfes. — 4. Strecken des Rumpfes.

5. Übung.

a) Seitheben der Arme abwechselnd links und rechts.
b) Desgleichen Seithochheben der Arme.



Figur 33 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 10 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 10—15 Mal.
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 10—15 Mal.
4. Frauen . 10—20 „
5. Männern 10—20 „

Erklärung:

Die Arme befinden sich in der Tiefhaltung und werden aus ihr abwechselnd links und rechts seitwärts wagerecht, Figur a, und seithoch senkrecht, Figur b, gehoben. Bei dem Seitheben der Arme befinden sich die Handflächen unten, und beim Seithochheben werden sie nach vorn gedreht, so daß die Handflächen anfangs nach hinten und später wieder nach vorn gewendet sind. Die Bewegung des stets gestreckten Armes geschieht im Schultergelenk.

Bewegungsfolge:

a) 1. Seitheben des linken Armes.
2. Senken des linken Armes.
3. und 4. Dasselbe rechts.

b) 1. Seithochheben des linken Armes.
2. Seittiefsenken des linken Armes.
3. und 4. Dasselbe rechts.

6. Übung.

Fersenheben abwechselnd links und rechts.



Figur 34.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren		5—10	Mal.
2. Knaben „ „ 16	„	10—15	„
3. Mädchen „ „ 15	„	6—12	„
4. Frauen		10—15	„
5. Männern		10—20	„

Erklärung:

Die Arme werden an die Hüften gestützt, wie bei Figur 12.

Die Hebung des Beines findet nach hinten statt, wobei sich der Unter- dem Oberschenkel nähert. Der Oberschenkel behält jedoch seine senkrechte Lage bei. Die Bewegung des Beines findet im Kniegelenke statt. Jede Beugung des Standbeines oder des Rumpfes ist zu vermeiden. Sollte jedoch jemand das Fersenheben nicht ohne Schwanken ausführen können, so möge er, um die Erhaltung des Gleichgewichts zu erleichtern, die Arme heben, oder sich an irgend einem festen Gestell oder auch an einer Wand anhalten.

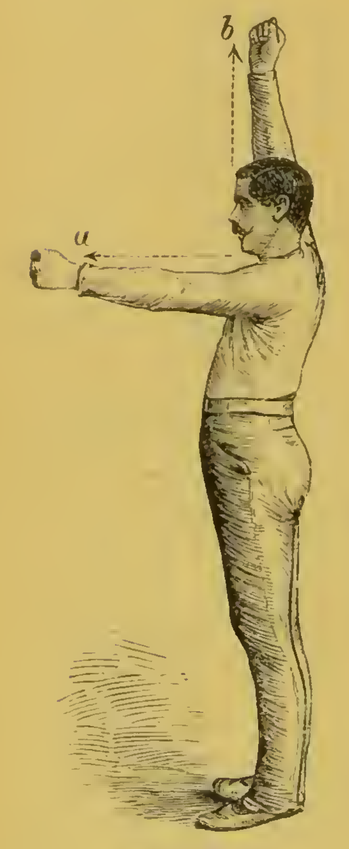
Bewegungsfolge:

1. Fersenheben links.
2. Niederstellen des linken Fußes.
3. und 4. Dasselbe rechts.

7. Übung.

a) Vorstoßen abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arme.

b) Desgleichen Hochstoßen der Arme.



Figur 35 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1.	Kindern bis zu 10 Jahren	5—10	Mal.
2.	Knaben „ „ 16 „	10—15	„
3.	Mädchen „ „ 15 „	10—15	„
4.	Frauen	10—18	„
5.	Männern	10—20	„

Erklärung:

Die Arme sind zum Stoß, wie bei Figur 14, gebeugt. Das Vorwärtsstoßen mit den Armen erfolgt wagerecht, Figur a, so daß die Daumen der Hände oben sind, und das Aufwärtsstoßen senkrecht, Figur b, wobei die Daumen hinten liegen.

Gelenkbewegungen finden im Ellenbogen- und im Schultergelenk statt. Alle anderen Körperteile verbleiben möglichst in ihrer gestreckten Haltung.

Bewegungsfolge:

a) 1. Vorstoßen des linken Armes.
   2. Beugen des linken Armes vor der Brust.
   3. und 4. Dasselbe rechts.

b) 1. Hochstoßen des linken Armes.
   2. Beugen des linken Armes vor der Brust.
   3. und 4. Dasselbe rechts.

8. Übung.

Seitbeugen des Rumpfes abwechselnd links und rechts.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1.	Kindern bis zu 10 Jahren	6—10 Mal.
2.	Knaben „ „ 16 „	10—15 „
3.	Mädchen „ „ 15 „	6—12 „
4.	Frauen	10—18 „
5.	Männern	10—20 „



Figur 36.

Erklärung:

Die Arme sind an die Hüften gestützt, wie bei Figur 12.

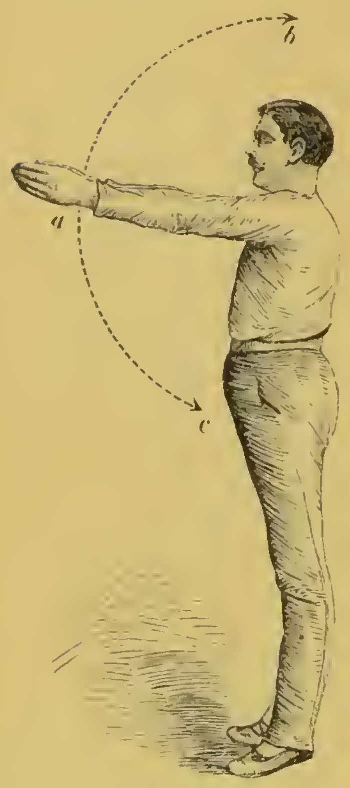
Das Seitbeugen des Rumpfes geschieht aus der Grundstellung, wobei der Kopf sich nach derselben Schulter hinneigt, welche bei der Beugung des Rumpfes herabsinkt. Die Rumpfbewegungen finden im Hüftgelenk und in der Wirbelsäule statt; die Beine bleiben gestreckt, und ebenso ist ein Vorwärts- oder Rückwärtsbeugen des Rumpfes zu vermeiden.

Bewegungsfolge:

1. Seitbeugen des Rumpfes nach der linken Seite.
2. Strecken des Rumpfes.
3. und 4. Dasselbe rechts.

9. Übung.

a) Vorheben beider Arme im Wechsel.
b) Desgleichen Vorhochheben.



Figur 37 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern	bis zu	10	Jahren	6—12 Mal.
2. Knaben	„ „	16	„	10—20 „
3. Mädchen	„ „	15	„	10—15 „
4. Frauen	. . . .	. .	. .	10—20 „
5. Männern	. . . .	. .	. .	10—20 „

Erklärung:

Die Arme werden aus der Tiefhaltung nach vorn wagerecht, Figur a, gehoben und dann wieder zur Senkhaltung abwärts bewegt, worauf alsdann der Wechsel mit Vorhochheben, Figur b, erfolgt.

Diese Armbewegungen finden ruckartig statt, die Handflächen sind hierbei einander zugedreht. Die Bewegung der Arme vollzieht sich nur im Schultergelenk, so daß jede Rumpfbewegung, jedes Drehen und jedes Beugen der Beine unterbleibt.

Bewegungsfolge:

a) 1. Vorheben beider Arme.
   2. Senken beider Arme.
b) 1. Vorhochheben beider Arme.
   2. Vortiefsenken beider Arme.

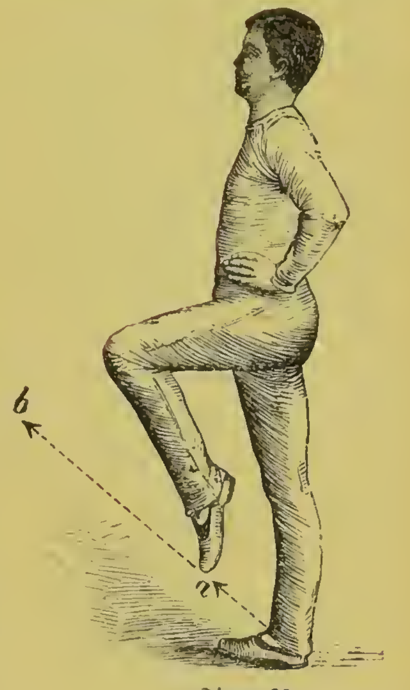
10. Übung.

Knieheben mit Vorstrecken der Beine links und rechts im Wechsel.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 6—10 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „ 10—15 „
3. Mädchen „ „ 15 „ 6—15 „
4. Frauen . . . . 10—15 „
5. Männern . . . . . . 10—20 „

Bei Frauen und Mädchen genügt es, wenn das gehobene Bein mit dem Standbein einen spitzen Winkel bildet.



Figur 38.

Erklärung:

Die Arme sind an die Hüften gestützt, wie bei Figur 12.

Das Knieheben erfolgt aus der Grundstellung abwechselnd links und rechts schräg vorwärts, wobei der Oberschenkel eine wagerechte und der Unterschenkel eine senkrechte Richtung einnimmt, Figur a. Der gehobene Fuß ist nach unten gesenkt und die Fußspitze auswärts gedreht. Das Heben des Beines ist schnell auszuführen. Hierauf wird das betr. Knie schwunghaft gestreckt, Figur b, und der Unterschenkel bildet mit dem Oberschenkel eine wagerechte Linie; alsbald folgt aus dieser Vorhebhalte des Beines die Grundstellung, und das übende Bein wird in der dritten Zeit an das Standbein geschlossen.

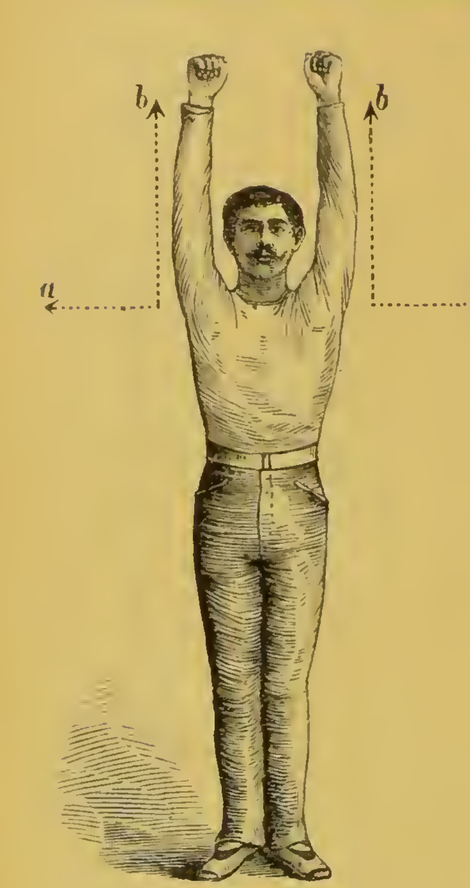
Sollte diese Übung Schwierigkeiten machen, so kann der Oberschenkel mit einer Hand gehoben und mit der anderen Hand ein fester Gegenstand erfaßt werden. Die Gelenkbewegung vollzieht sich im Hüft-, im Knie- und im Schultergelenk, während die übrigen Körperteile in straffer Haltung verbleiben.

Bewegungsfolge;

1. Knieheben des linken Beines.
2. Vorstrecken des linken Beines.
3. Senken des linken Beines.
4. bis 6. Dasselbe rechts.

11. Übung.

Hochstoßen und Seitstoßen mit beiden Armen im Wechsel.



Figur 39 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kinder bis zu 10 Jahren	5—10	Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	10—20	„
3. Mädchen „ „ 15 „	5—15	„
4. Frauen	10—20	„
5. Männern	10—20	„

Erklärung:

Beide Arme sind gebeugt vor die Brust gehoben, wie in Fig. 14. Das Stoßen mit beiden Armen erfolgt senkrecht in die Höhe, Figur b, worauf sie wieder gebeugt werden, und dann seitwärts wagerecht, Figur a. Die Haltung der Fäuste ist eine solche, daß die Daumen geschlossen bei dem Aufwärtsstoßen nach innen, und beim Seitwärtsstoßen nach vorn gerichtet sind: die Bewegung ist mit einer gewissen Kraft auszuführen.

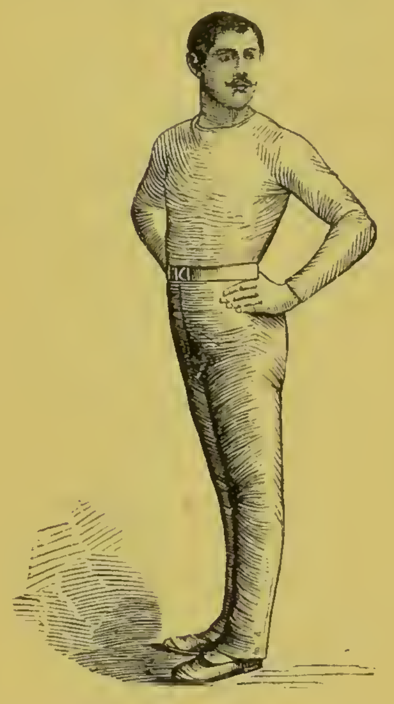
Bewegungsfolge:

a) 1. Hochstoßen mit beiden Armen.
   2. Beugen beider Arme vor der Brust.

b) 1. Seitstoßen mit beiden Armen.
   2. Beugen beider Arme vor der Brust.

12. Übung.

Rumpfdrehen abwechselnd nach der linken und der rechten Seite.



Figur 40.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	5—10	Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	10—15	„
3. Mädchen „ „ 15 „	5—15	„
4. Frauen	5—15	„
5. Männern	20—25	„

Erklärung:

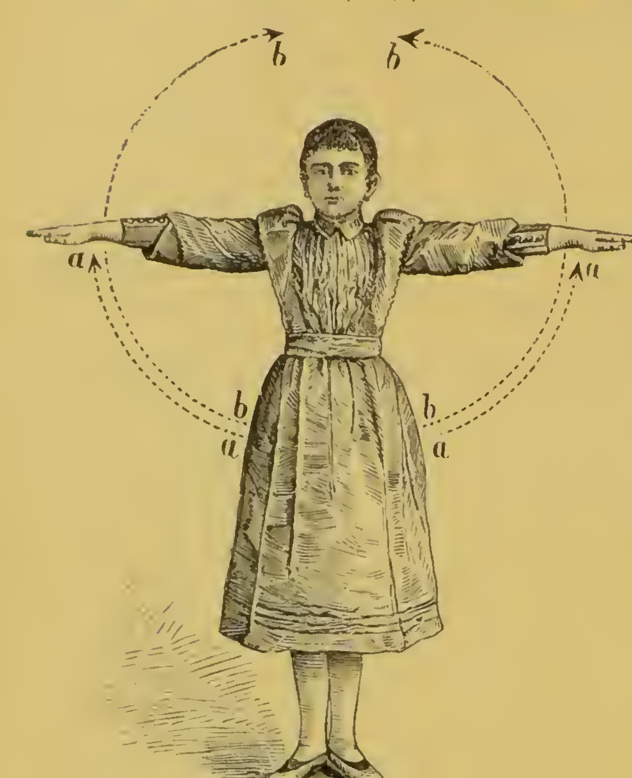
Die Arme sind an die Hüften gestützt, wie in Figur 12.

Der Rumpf wird aus der Grundstellung nach der linken und nach der rechten Seite hin gedreht, wobei die Beine und der Rumpf gestreckt bleiben und der Blick dahin gerichtet wird, wohin man sich dreht. Sowohl bei der Drehung nach rechts als nach links soll die Vorderseite des Leibes jedes Mal möglichst der gegenüberstehenden Wand zugekehrt werden, den Übenden in der Mitte des Zimmers stehend gedacht, und nach jeder Drehung ist für einen Augenblick die Grundstellung einzunehmen. Die Bewegungen des Körpers erfolgen im Hüftgelenk und in der Wirbelsäule.

Bewegungsfolge:

1. Rumpfdrehen nach der linken Seite.
2. Rumpfdrehen nach vorn.
3. und 4. Dasselbe rechts.

Seit- und Seithochheben beider Arme im Wechsel.



Figur 41 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   b. z. 10 Jahr. 5—10 Mal.
2. Knaben
   b. z. 16 Jahr. 10—20 „
3. Mädchen
   b. z. 15 Jahr. 5—15 „
4. Frauen . . 5—15 „
5. Männern . 10—20 „

Erklärung:

Aus der Tiefhaltung werden beide Arme gestreckt seitwärts zur wagerechten Haltung, Figur a, und seithoch zur senkrechten, Figur b, im Wechsel gehoben. Das Seitheben der Arme geschieht ohne jegliche Drehung, während beim Seithochheben eine halbe Drehung der Arme nach innen gemacht wird. Die Bewegungen der Arme geschehen im Schultergelenk, so daß ein Beugen oder Drehen des Rumpfes oder der Beine ausgeschlossen ist. Falls Ermüdung eintreten sollte, können während der Übung kleine Pausen gemacht werden.

Bewegungsfolge:

a) 1. Seitheben beider Arme.
   2. Senken beider Arme.

b) 1. Seithochheben beider Arme.
   2. Seittiefsenken beider Arme.

14. Übung.

Zehenstand mit kleiner Kniebeuge auf beiden Beinen.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1.	Kindern bis zu 10 Jahren	5—10 Mal.
2.	Knaben „ „ 16 „	10—15 „
3.	Mädchen „ „ 15 „	5—10 „
4.	Frauen	5—15 „
5.	Männern	10—20 „

Figur 42.

Erklärung:

Die Arme sind an die Hüften gestützt, wie bei Figur 12.

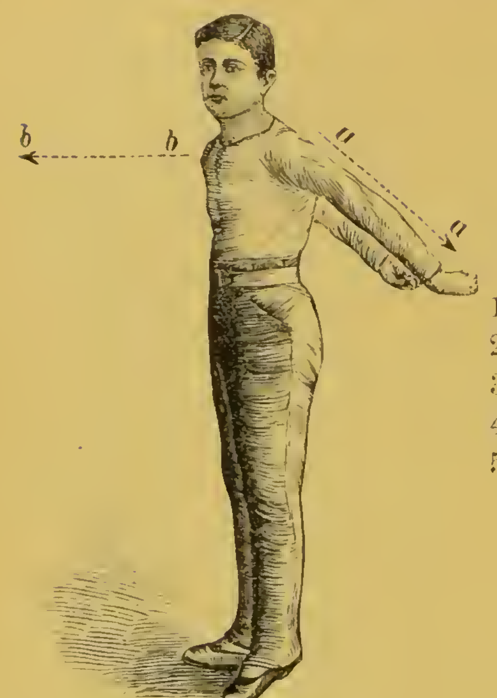
Die kleine Kniebeuge wird mit dem Zehenstande zugleich auf die Weise ausgeführt, daß beide Kniee im stumpfen Winkel schräg vorwärts gebeugt werden und die Fersen in derselben Zeit den Erdboden verlassen, so daß die ganze Last des Körpers auf die Fußspitzen verlegt wird. Diese Beinbewegung erfolgt nur durch das Hüft-, das Knie-, das Fuß- und das Zehengelenk, während der Oberkörper aufgerichtet bleibt und die Fersen geschlossen zu halten sind. Besonders ist auf eine genügende Beugung im Kniegelenke zu achten.

Bewegungsfolge:

1. Heben in den Zehenstand und kleine Kniebeuge.
2. Senken in den Sohlenstand und Kniestrecken.

15. Übung.

Rückwärts- und Vorwärtsstoßen mit beiden Armen im Wechsel.



Figur 43 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren	5—10	Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	10—15	„
3. Mädchen „ „ 15 „	5—15	„
4. Frauen	5—15	„
5. Männern	10—20	„

Erklärung:

Aus der Tiefhaltung werden die Arme zum Stoße gebeugt, wie bei Figur 14.

Das Rückwärtsstoßen mit den Armen wird schräg rückwärts nach unten, wie Figur a, das Vorwärtsstoßen wagerecht nach vorn, wie Figur b, ausgeführt. Bei diesen Stoßbewegungen befinden sich die geschlossenen Daumen bei Figur a nach innen und bei Figur b nach oben. Die Bewegungen der Arme werden durch die Schulter- und die Ellenbogengelenke bewirkt, während die übrigen Körperteile ihre gerade Haltung bewahren.

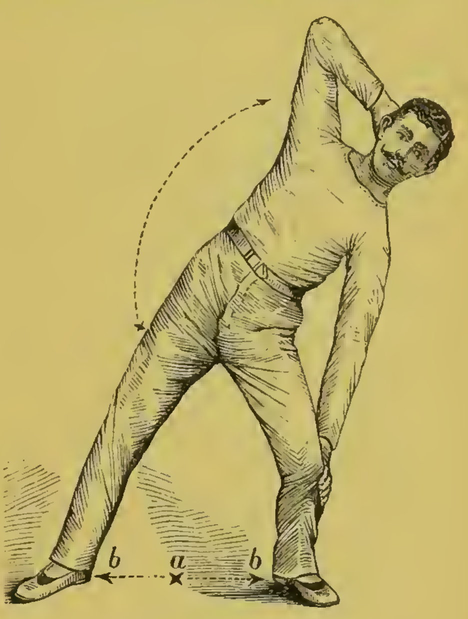
Bewegungsfolge:

a) 1. Rückwärtsstoßen beider Arme.
   2. Beugen beider Arme vor der Brust.

b) 1. Vorwärtsstoßen beider Arme.
   2. Beugen beider Arme vor der Brust.

16. Übung.

Rumpfwiegen nach der linken und nach der rechten Seite mit abwechselndem Stützen der linken und der rechten Hand auf die Wade und abwechselndem Legen der Hände in den Nacken.



Figur 44.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren	5—10	Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	10—15	„
3. Mädchen „ „ 15 „	5—10	„
4. Frauen	5—15	„
5. Männern	10—20	„

Erklärung:

Die Füße stehen in Seitgrätschstellung, wie bei Figur 5.

Beim Rumpfwiegen seitwärts neigt sich der Oberkörper nach einem seitgestellten Beine, welches ebenfalls mitgebogen wird.

Mit dieser Übung wird zugleich ein Heben und Stützen der Arme bewirkt, indem, wenn das Seitbeugen des Rumpfes nach der linken Seite geschieht, die rechte Hand in den Nacken gelegt und die linke, der Arm hinter dem Oberschenkel, auf die Wade gestützt wird. Der Wechsel des Seitbeugens erfolgt ohne Zwischenpause, so daß, wenn der Körper nach der einen Seite gebeugt ist, sofort die andere folgen muß und zugleich das Heben und Stützen der Arme vorgenommen wird. Die Rumpfbewegung geschieht im Hüftgelenk und in der Wirbelsäule, während das Heben und Senken der Arme in den Schulter- und Ellenbogengelenken stattfindet.

Bewegungsfolge:

1. Rumpfbeugen links seitwärts, Beugen des linken Kniees, Stützen der linken Hand auf die Wade und Legen der rechten Hand in den Nacken. — 2. Rumpfwiegen rechts mit Arm- und Kniebeugwechsel. — 3. wie 1. — 4. Strecken des Rumpfes und des linken Kniees und Senken der Arme. — 5. bis 8. wie 1. bis 4. nur rechts beginnen.

17. Übung.

Armkreisen rückwärts mit beiden Armen aus der Tiefhaltung.



Figur 45.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—15 „
4. Frauen . . 10—20 „
5. Männern . . 10—20 „

Erklärung:

Die Arme werden aus der Tiefhaltung in einer Bewegung nach vorn wagerecht, nach oben senkrecht, weiter nach hinten wagerecht, und nach hinten senkrecht zur Tiefhaltung gehoben und gesenkt.

Die Haltung der Arme ist bis zum Ende des Hochhebens die Speichhaltung, so daß die Handflächen nach innen gedreht sind; bei dem Rückwärtssenken aber werden sie nach außen mit $^1/_2$-Drehung hin und $^1/_4$-Drehung her zur Risthaltung bis in die wagerechte Haltung gedreht, und dann wieder in die Speichhaltung zurück, wobei die Handteller an den Oberschenkeln ruhen.

Diese Bewegung der Arme geschieht im Schultergelenk. Die Arme und alle Körperteile sind straff zu halten.

Wem der Kreisschwung nicht gleich gelingt, der kann ihn sich merklich erleichtern, wenn er den Kreis bei ausgestreckten Armen zunächst nur mit einem Arme beschreibt und dann nach und nach beide Arme zum Umschwunge bringt.

Bewegungsfolge:

1. a. Vorheben beider Arme. — 2. b. Hochheben beider Arme. 3. c. Senken beider Arme rückwärts zur wagerechten Haltung. — 4. d. Senken beider Arme zur Tiefhaltung.

18. Übung.

Tiefe Kniebeuge mit Zehenstand auf beiden Beinen und Stützen der Hände auf die Kniee.



Figur 46.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	5—10	Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	10—15	„
3. Mädchen „ „ 15 „	5—10	„
4. Frauen	5—15	„
5. Männern	10—20	„

Mädchen und Frauen halten bei der Kniebeugung die Kniee möglichst zusammen.

Erklärung:

Die Hände sind an die Hüften gestützt, wie bei Figur 12. Die tiefe Kniebeuge wird durch das Beugen der Kniee und die Thätigkeit der Fußgelenke ausgeführt, dabei wird der Oberkörper aufrecht gehalten, die Fersen sind geschlossen und das Gesäß kann die Fersen berühren.

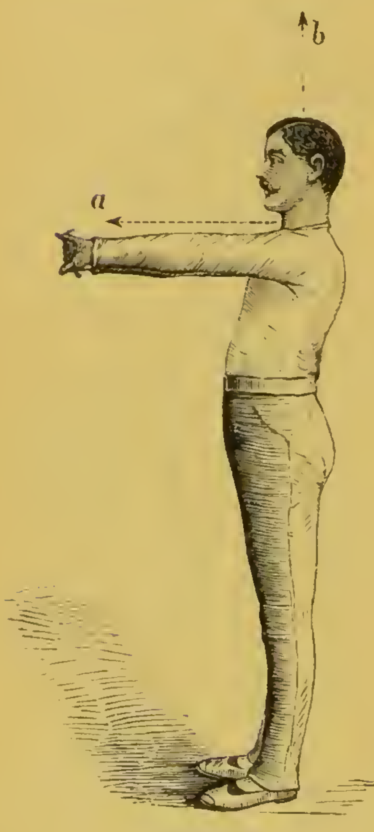
Die Kniee sind hierbei schräg nach vorn zu beugen, und zugleich die Fersen von dem Erdboden zu heben. Nach jeder Beugung ist genau die Grundstellung einzunehmen. Sollte aus der Grundstellung des Körpers die tiefe Kniebeugung schwer von statten gehen, so sind die Hände, wie Figur 46 zeigt, auf die gebeugten Kniee oder einen Stuhl zu stützen.

Bewegungsfolge:

1. Tiefe Kniebeuge mit Stützen der Hände auf die Kniee.
2. Armsenken und Kniestrecken zur Grundstellung.

19. Übung.

Armstrecken vor- und aufwärts mit Ein- und Auswärtsdrehen der gefalteten Hände. (Sog. Schreibkrampfübung.)



Figur 47 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu	10 Jahren	5—10	Mal.
2. Knaben „ „	16 „	10—15	„
3. Mädchen „ „	15 „	5—15	„
4. Frauen		5—15	„
5. Männern		10—20	„

Erklärung:

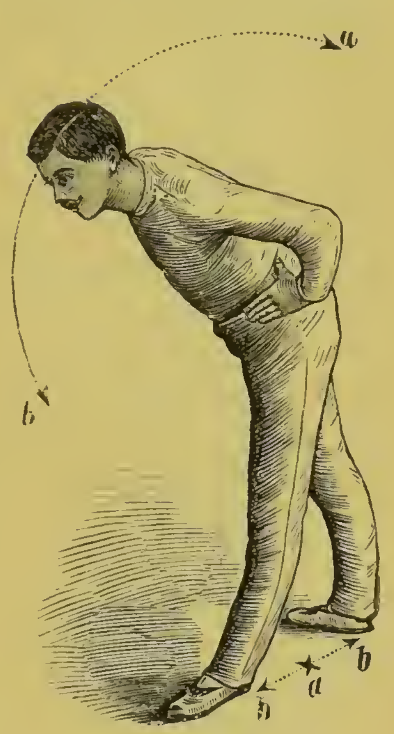
Die Arme sind vor die Brust gebeugt, und die Hände ineinander gefaltet. Dann werden die Arme nach vorn gestreckt und die Hände nach innen gedreht, so daß die Handrücken nach der Brust und die Handteller nach vorn gerichtet sind, wie Fig. a zeigt. Hierauf folgt das Beugen der Arme, das Zurückdrehen der Hände vor die Brust und das Aufwärtsstrecken der Arme mit Drehen nach innen, Figur b. Die Handteller sind bei dieser Armstreckung nach oben und die Handrücken nach unten gerichtet. Das Vor- und Aufwärtsstrecken der Arme nimmt alle Armgelenke in Anspruch, während die übrigen Körperteile in vollständiger Streckung verbleiben.

Bewegungsfolge:

1. Vorheben beider Arme mit gefalteten Händen.
2. Einwärtsdrehen beider Hände.
3. Zurückdrehen beider Hände.
4. Senken der Arme und Lösen der Handfassung.

20. Übung.

Rumpfwiegen vor- und rückwärts mit schrägvorwärts und schrägrückwärts gestellten Beinen.



Figur 48.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern	bis zu	10	Jahren	5—10 Mal.
2. Knaben	„ „	16	„	10—20 „
3. Mädchen	„ „	15	„	10—15 „
4. Frauen	. . .	. .	. .	10—20 „
5. Männern	. . .	. .	. .	10—20 „

Erklärung:

Die Füße sind in schräger Richtung eine Schrittweite voneinander gestellt und gleichzeitig die Arme an die Hüften, wie bei Figur 12, gestützt.

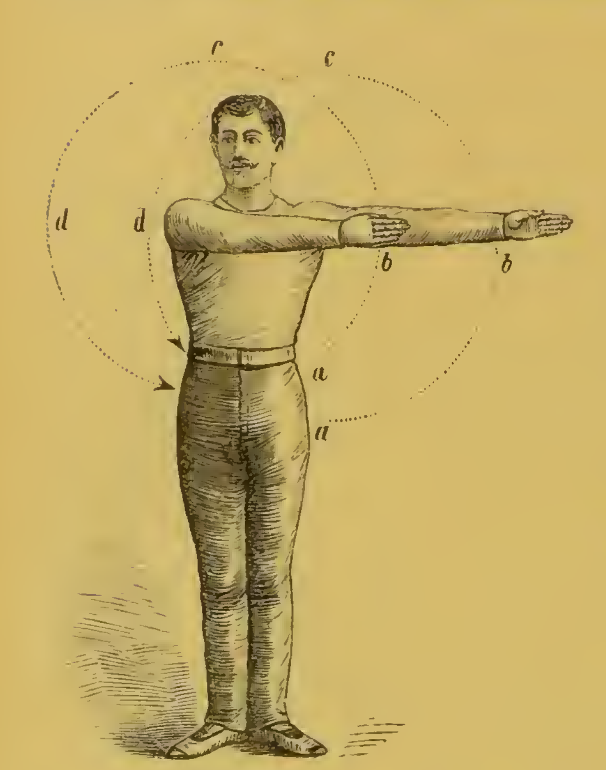
Aus dieser Stellung wird der Rumpf vor und zurück, und zwar in schräger Richtung, gewiegt und gebeugt. Beim Vorbeugen des Rumpfes nähert sich das Gesicht der Fußspitze, und beim Rückbeugen ist der Hinterkopf in den Nacken gelegt, so daß der Blick nach oben gerichtet ist. Das Rumpfwiegen geschieht aus der Vorbeughalte, indem aus dieser Haltung der Rumpf sofort wieder aufgerichtet und zurückgebeugt wird, so daß die Streckhalte des Rumpfes nur flüchtig als Durchgangshaltung wahrzunehmen ist. Die Beugungen finden in der Wirbelsäule sowie in dem Hüft- und im Fußgelenke statt.

Bewegungsfolge:

1. Rumpfbeugen schräg vorwärts links aus der Schrittstellung links schräg vorwärts. — 2. Rumpfbeugen schräg rückwärts rechts. — 3. Rumpfbeugen vorwärts wie bei 1. — 4. Rumpfstrecken und Schlußtritt links. — 5. und 8. Dasselbe rechts aus der Schrittstellung rechts schräg vorwärts.

21. Übung.

Armkreisen aus der Tiefhaltung mit beiden Armen von der linken nach der rechten Seite hin und umgekehrt im Wechsel.



Figur 49.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—15 „
4. Frauen . . . 5—15 „
5. Männern . . 10—20 „

Erklärung:

Beide Arme werden mit Schwung aus der Tiefhaltung nach der linken Seite wagerecht und nach oben senkrecht bewegt; alsdann werden sie wieder nach der rechten Seite wagerecht und nach unten zur Tiefhaltung gesenkt. Hierauf erfolgt dann der Wechsel, indem nach der rechten Seite hin begonnen wird.

Diese Armbewegung wird durch das Schultergelenk ausgeführt, jede Rumpfbewegung ist ausgeschlossen, wenn die Arme gestreckt am Leibe vorüber geschwungen werden.

Bewegungsfolge:

1. $^1/_4$ Armkreis nach der linken Seite.
2. $^1/_2$ Armkreis nach oben.
3. $^3/_4$ Armkreis nach der rechten Seite.
4. $^1/_1$ Armkreis nach unten.
5. bis 8. wie 1. bis 4., aber rechts beginnen.

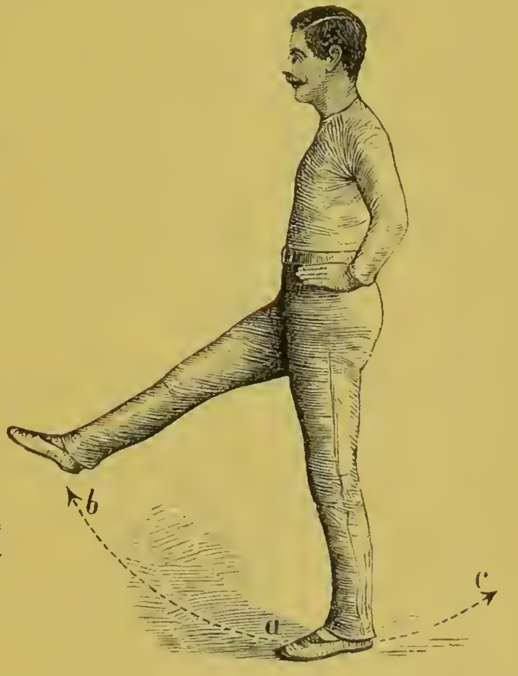
22. Übung.

Vor- und Rückspreizen, abwechselnd mit dem linken und mit dem rechten Bein.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . . 5—15 „
5. Männern . . . 10—20 „

Mädchen und Frauen dürfen das Vorspreizen des Beines nur bis zum spitzen Winkel mit dem Standbein ausführen.



Figur 50.

Erklärung:

Die Beine werden aus der Grundstellung vor- und rückwärts gespreizt. Beim Vorspreizen ist der Fuß so hoch gehoben, daß das Bein ziemlich in die wagerechte Haltung gebracht ist. Anders ist dies beim Rückspreizen, indem das gehobene Bein nur eine schräge Haltung nach unten einnimmt. Bei der Haltung des Fußes hat man sich stets nach der des gestreckten Beines zu richten und die Fußspitze nach außen zu drehen; nach jeder Doppelspreizung ist die Grundstellung einzunehmen. Diese Bewegung erfolgt im Hüftgelenk, während der Rumpf in aufrechter Haltung verbleibt.

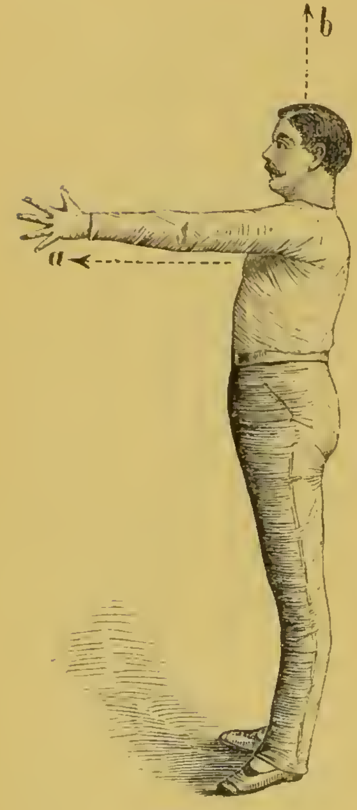
Sollte diese Bewegung nicht ohne Schwanken des Körpers ausgeführt werden können, so kann der Übende sich mit den Händen an einem festen Gegenstand anhalten, ohne jedoch die aufrechte Haltung aufzugeben.

Bewegungsfolge:

1. Vorspreizen des linken Beines. — 2. Rückspreizen des linken Beines. — 3. Schließen des linken Beines zur Grundstellung. 4. bis 6. Dasselbe mit dem rechten Beine.

23. Übung.

a) Vorstoßen und Beugen der Arme im Wechsel mit gleichzeitigem Spreizen und Strecken der Finger.
b) Desgleichen mit Hochstoßen.



Figur 51 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	5—10	Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	10—15	„
3. Mädchen „ „ 15 „	10—15	„
4. Frauen	10—20	„
5. Männern	10—20	„

Erklärung:

Aus der Tiefhaltung werden die Arme, mit Beugen der Hände zur Faust, nach der Brust gehoben und dann nach vorn in gleicher Zeit, mit Strecken und Spreizen der Finger, Figur 51 a, gestoßen; alsdann erfolgt wiederum die Beugung der Hände und der Arme vor der Brust, worauf sie zur Tiefhaltung zurückkehren.

Nach dieser Übung erfolgt der Wechsel mit Hochstoßen der Arme, Figur 51 b.

Diese Armbewegungen müssen schnell und kräftig durch die Finger- und Armgelenke ausgeführt werden, während die anderen Körperteile in gestreckter Haltung bleiben.

Bewegungsfolge:

1. Vorstoßen beider Arme mit Spreizen und Strecken der Finger.
2. Beugen der Arme zum Stoß und der Hände zur Faust.
3. und 4. wie 1. und 2., nur mit Hochstoßen.

24. Übung.

Ausfall seitwärts mit Seitbeugen des Rumpfes, gleichzeitig Armziehen hinter dem Kopfe hin und her mit verschränkten Fingern. (Händefalten).

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 5—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . . 5—10 „
5. Männern . . . 10—15 „

Mädchen und Frauen sollen nur einen mäßigen Seitschritt mit Beugen der Kniee zur Ausführung bringen.



Figur 52.

Erklärung:

Der Ausfall geschieht aus der Grundstellung, Figur 9, nachdem zuvor die Arme gebeugt, über die Schultern gehoben und die fingerverschränkten Hände auf den Hinterkopf gelegt sind; der Kopf darf ihrem Zug und Drucke durchaus nicht nachgeben.

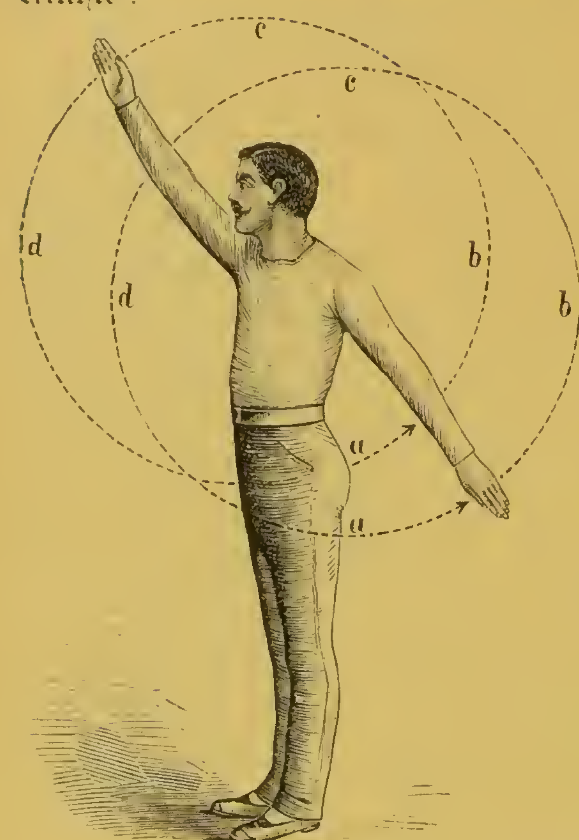
Wenn der Ausfallschritt gemacht wird, beugt sich der Rumpf zugleich nach derselben Seite hin, wobei das Armziehen hinter dem Kopfe stattfindet. Alsdann findet das Wechselbeugen der Kniee und das Seitbeugen des Rumpfes nach der anderen Seite statt (von a nach b). Zum Schluß werden die Beine, der Rumpf und die Arme unter Aufgeben des Handgriffs in der dritten Taktzeit gestreckt.

Diese Übung nimmt sämtliche Gelenke in Anspruch; es ist bei ihr besonders auf ruhiges Atmen zu achten!

Bewegungsfolge:

1. Rumpfbeugen links seitwärts und Armziehen nach der linken Seite mit Ausfall links seitwärts. — 2. Wechselbeugen der Kniee, Seitbeugen rechts und Armziehen rechts seitwärts. — 3. Rumpfstrecken und Schlußtritt links. — 4. bis 6. wie 1. bis 3., nur rechts beginnen.

Armkreisen links und rechts vorwärts im Wechsel (gen. Mühle).



Figur 53.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 10—15 „
4. Frauen . . . 10—20 „
5. Männern . . 10—20 „

Erklärung:

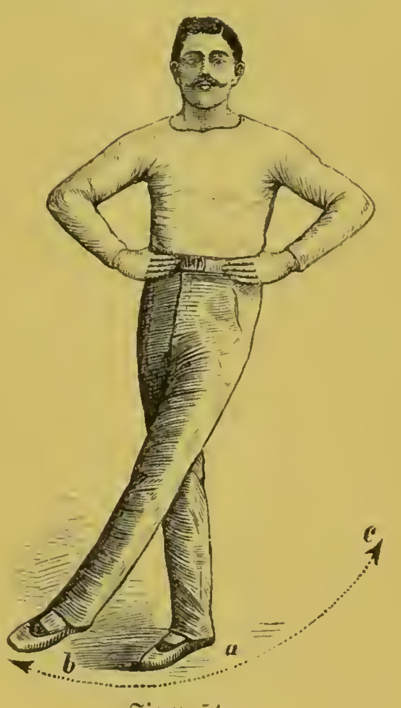
Der linke Arm wird aus der Tiefhaltung rückwärts in die Höhe zur Hochhebhalte, Figur a b c, und sofort vorwärts zur Tiefhaltung, Figur c d a, zurückgeschwungen; sobald er zurückgeschwungen wird, wird der rechte Arm ebenfalls rückwärts, Figur a b c, in die Höhe gehoben und dann vorwärts gesenkt. Die Armbewegungen werden nur im Schultergelenk ausgeführt, wobei jedes Beugen des Rumpfes oder der Beine unterbleibt.

Bewegungsfolge:

1. $^1/_4$ Armkreis links rückwärts und rechts vorwärts wagerecht.
2. $^1/_2$ Armkreis links aufwärts und rechts abwärts senkrecht.
3. $^3/_4$ Armkreis links vorwärts und rechts rückwärts.
4. $^1/_1$ Armkreis bis zur Tiefhaltung.
5. bis 8. wie 1. bis 4., nur im Wechsel.

26. Übung.

Seitspreizen des linken und des rechten Beines im Wechsel von innen nach außen.



Figur 54.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „ 10—15 „
3. Mädchen „ „ 15 „ 5—10 „
4. Frauen . . . . . . 5—15 „
5. Männern . . . . . 10—20 „

Mädchen und Frauen dürfen die Beine nur mäßig nach außen spreizen.

Erklärung:

Die Arme sind gebeugt und die Hände an die Hüften gestützt, wie bei Figur 12.

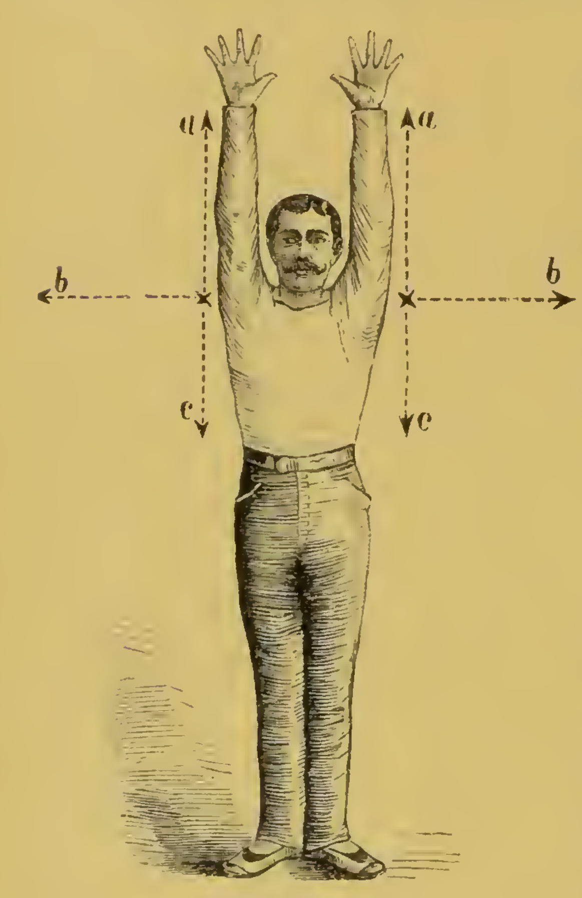
Aus der Grundstellung wird das linke Bein spreizend nach innen gehoben, wobei der Fuß mit dem Bein eine schräge Linie nach unten bildet (dasselbe kann hinten oder vorn vorüber vor dem Standbeine geschehen); alsdann wird dasselbe auf derselben Bahn zurückbewegt und nach der äußeren Seite hin geschwungen. Die Beinübung erfolgt im Hüftgelenk, der Körper bleibt in unveränderter gerader Haltung. — Sollte diese Übung schwer auszuführen sein, so ist mit den Händen ein fester Gegenstand zu erfassen, wodurch die aufrechte Haltung aber nicht gestört werden darf.

Bewegungsfolge:

1. Spreizen des linken Beines nach der inneren Seite.
2. Spreizen des linken Beines nach der äußeren Seite.
3. Schließen des linken Beines zur Grundstellung.
4. bis 6. Dasselbe mit dem rechten Beine.

27. Übung.

Armbeugen und Stoßen mit gleichzeitigem Beugen, Strecken und Spreizen der Finger aus der Tiefhaltung.



Figur 55 a, b, c.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—15 „
4. Frauen . . 10—15 „
5. Männern . . 10—20 „

Erklärung:

Die Arme werden genau so gehoben wie bei Nr. 6 c, 23. Übung.

Der Unterschied liegt nur darin, daß zum Schlusse des I. Teiles das Stoßen der Arme nach 3 bezw. 4 Richtungen hin ausgeführt wird, immer jedoch so, daß dabei alle Rumpf- und Beinbewegungen ausgeschlossen sind. Das Augenmerk ist stets nur auf das schnelle Beugen und Strecken der Arme und das Spreizen der Finger zu richten.

Alle Bewegungen sind bei diesen Übungen nur in den Schulter-, Ellenbogen- und Fingergelenken auszuführen.

Die 4. Übung konnte im Holzschnitt nicht bildlich wiedergegeben werden.

Bewegungsfolge:

a) 1. Hochstoßen beider Arme mit Spreizen und Strecken der Finger.
   2. Beugen der Arme zum Stoß und der Hände zur Faust.

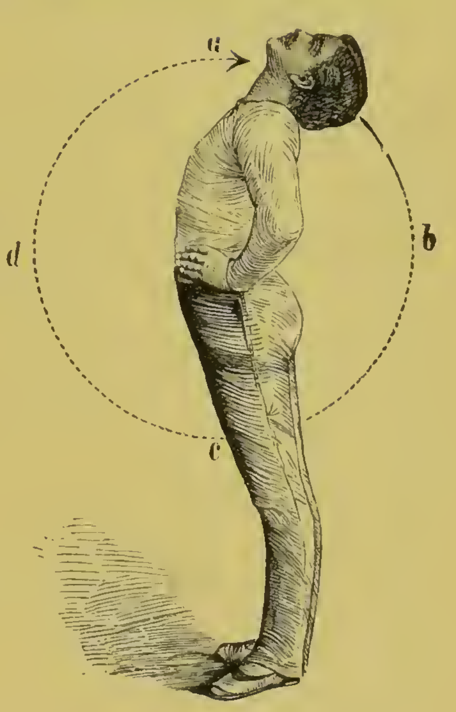
b) 3. und 4. mit Seitstoßen der Arme.

c) 5. und 6. mit Tiefstoßen der Arme.

d) 7. und 8. mit Rückwärtsstoßen der Arme.

28. Übung.

Rumpfkreisen von hinten nach der linken und dann von hinten nach der rechten Seite.



Figur 56.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z.	10 Jahren	3—6 Mal.
2. Knaben „ „	16 „	5—10 „
3. Mädchen „ „	15 „	5—10 „
4. Frauen	. . . . .	5—10 „
5. Männern	. . . . .	5—15 „

Erklärung:

Die Arme sind gebeugt und die Hände an die Hüften gestützt, wie bei Figur 12.

Der Rumpf wird zunächst aus der Grundstellung nach hinten, dann nach der linken Seite, nach vorn und nach der rechten Seite hin bewegt, ohne sich inzwischen aufzurichten. Der Kopf neigt sich jedesmal dorthin, wohin die Beugung des Rumpfes stattfindet, welche möglichst ausgiebig sein soll; nach jedem Kreisen einmal linksherum und einmal rechtsherum ist die Grundstellung einzunehmen.

Bewegungsfolge:

1. Rumpfbeugen rückwärts und kreisen nach der linken Seite.
2. Rumpfkreisen nach vorn.
3. Rumpfkreisen nach der rechten Seite.
4. Rumpfkreisen nach hinten.
5. bis 8. Dasselbe von hinten nach der rechten Seite.

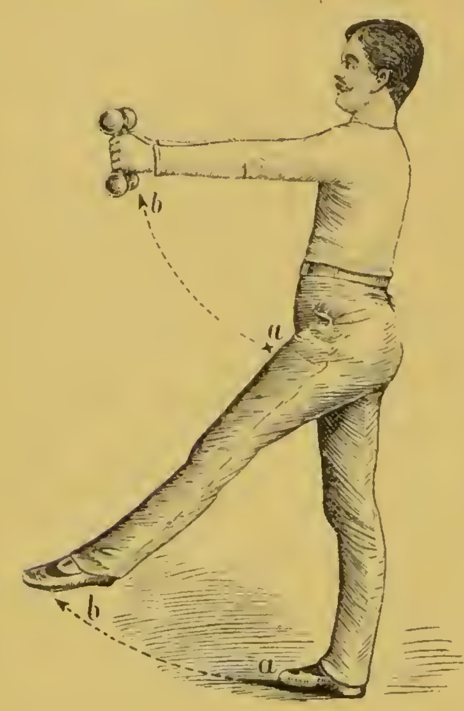


II. Abteilung.

Hantelübungen.

29. Übung.

Vorheben beider Arme mit abwechselndem Vorspreizen des linken und des rechten Beines.



Figur 57.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z.	10	Jahren	3—10	Mal.
2. Knaben „	16	„	10—15	„
3. Mädchen „	15	„	5—10	„
4. Frauen			5—15	„
5. Männern			10—20	„

Mädchen und Frauen sollen die Beine nur mäßig vorspreizen.

Erklärung:

Die Arme werden aus der Tiefhaltung wagerecht nach vorn mit gleichzeitigem abwechselnden Vorspreizen des linken und des rechten Beines aus der Grundstellung gehoben. Das Armheben erfolgt ruckartig, wobei die Arme zur Speichhaltung, so daß die Handflächen nach innen gerichtet werden, gedreht sind und die Finger die Hanteln von außen umschließen. Das Vorspreizen geschieht aus der Grundstellung, wie Figur 1, und zwar so, daß das Bein schräg nach vorn gehoben wird; die Fußspitzen sind völlig gestreckt zu halten. — Beide Bewegungen finden in gleichem Zeitmaße statt, das Heben der Arme aus dem Schulter-, das Vorspreizen aus dem Hüftgelenk. Die übrigen Körperteile verbleiben in straffer Haltung.

Bewegungsfolge:

1. Vorheben beider Arme und Vorspreizen des linken Beines. — 2. Senken beider Arme und Schließen des linken Beines zur Grundstellung. — 3. und 4. Dasselbe mit Vorspreizen des rechten Beines.

 30. Übung.

Seithochheben beider Arme mit abwechselndem Seitspreizen des linken und des rechten Beines.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—15 „
4. Frauen . . . 5—15 „
5. Männern . . 10—20 „



Figur 58.

Erklärung:

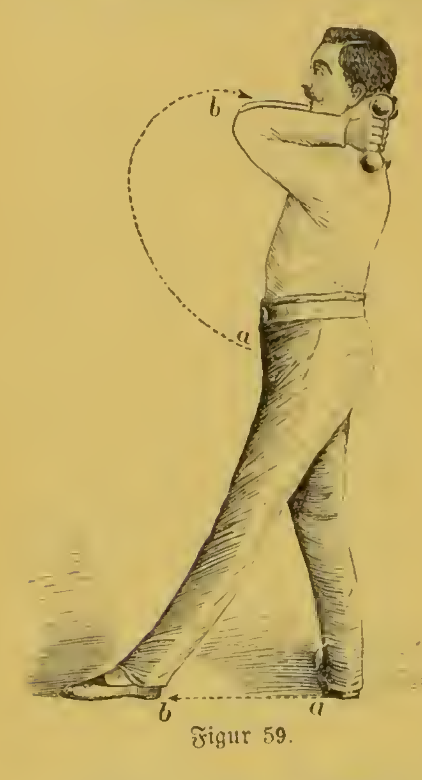
Aus der Tiefstellung erfolgt das Heben der Arme schwunghaft nach der Seite und weiter nach oben in die senkrechte Haltung. An dieses Seitheben schließt sich zugleich das abwechselnde Seitspreizen der Beine, indem, sobald die Arme nach der Seite gehoben werden, die Beine abwechselnd den Erdboden verlassen und gestreckt nach der gleichen Richtung hin gehoben werden. Das Bein darf beim Heben nicht einwärts gedreht werden, und die Fußspitze wird nach unten gestreckt. Der Oberkörper bleibt aufrecht; ein sichtbares Rumpfbeugen, besonders Vorbeugen, ist nicht zulässig, so daß die Übung hauptsächlich mit dem Schulter- und Hüftgelenk ausgeführt wird.

Bewegungsfolge:

1. Seithochheben beider Arme und Seitspreizen des linken Beines. — 2. Seittiefsenken beider Arme seitwärts und Schließen des linken Beines zur Grundstellung. — 3. und 4. Dasselbe mit Seitspreizen des rechten Beines.

31. Übung.

Heben beider Arme zum Speichhieb und Auslage links vorwärts durch Rückstellen des rechten Beines, Armhauen vorwärts mit Wechselbeugen der Kniee zur Ausfallstellung rechts.



Figur 59.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1	Kindern bis zu	10 Jahren	3—10	Mal.
2.	Knaben „ „	16 „	10—15	„
3.	Mädchen „ „	15 „	5—10	„
4.	Frauen		5—15	„
5.	Männern		10—20	„

Erklärung:

Die Arme werden zum Speichhieb gehoben, so daß die Unterarme wagerecht und die Hanteln senkrecht über den Schultern liegen; die Ellenbogengelenke beider Arme sind zur Vorstreckhalte nach vorn gerichtet. Zugleich wird die Auslage links durch das Rückstellen des rechten Beines, welches im Kniegelenk gebeugt wird, ausgeführt.

Die ganze Leibeslast ist größtenteils auf das zurückgestellte Bein verlegt, und das vorgestellte verbleibt in straffer Haltung, um eine Schwankung des Körpers zu verhüten. Dann erfolgt mit schwungvollem Vorstrecken der Arme das Wechselbeugen der Kniee, indem sich das rechte Bein streckt, das linke Bein beugt und die Leibeslast auf das vorgestellte Bein übertragen wird. Hierauf wird in entsprechender Weise die Rückbewegung ausgeführt, so daß das Aufwärtsschwingen der Arme und das Wechselbeugen zugleich erfolgt. Die andere Hälfte der Übung beginnt mit dem Rückstellen des linken Beines, alles andere geschieht jedoch wie vorstehend.

Bewegungsfolge:

1. Heben beider Arme zum Speichhieb und Auslage links vorwärts durch Rückstellen rechts. — 2. Armhauen vorwärts und Wechselbeugen der Kniee. — 3. Armbeugen und Rückneigen mit Wechselbeugen der Kniee. — 4. Senken der Arme und Schlußtritt links. — 5. bis 8. Dasselbe mit links Rückstellen.

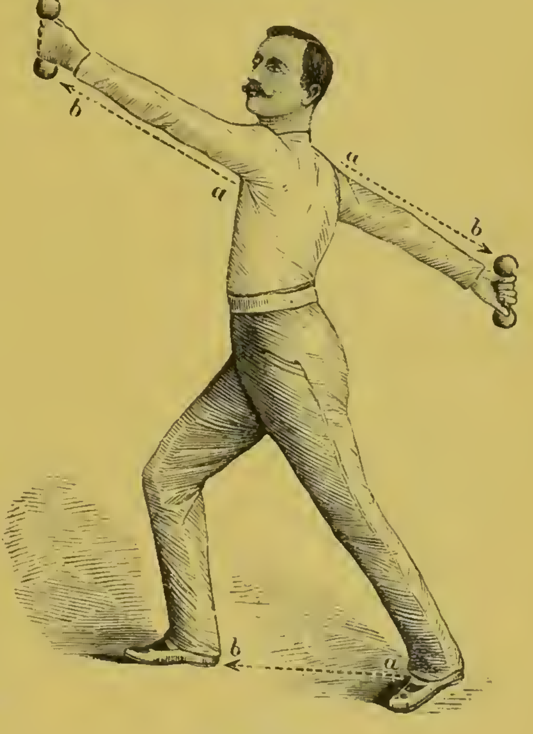
32. Übung.

Ausfall vorwärts rechts und links mit abwechselndem Rumpfdrehen und schräg Vor- und Rückstoßen mit beiden Armen.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . 5—10 „
5. Männern . . 10—25 „

Mädchen und Frauen sollen diese Übung nur mit mäßig weitem Schritt ausführen.



Figur 60.

Erklärung:

Der Ausfall wird aus der Grundstellung, wie bei Figur 9, ausgeführt, zunächst mit dem rechten Bein.

Gleichzeitig wird der Rumpf nach der rechten Seite soweit gedreht, daß die in schräger Richtung stoßenden Arme mit der Brust eine schräge Linie bilden. Das Armstoßen geschieht von der Brust her und soll, damit das Rumpfdrehen eine Erleichterung erfährt, kräftig erfolgen. Hierauf folgt das Armschwingen nach der anderen Seite und Rumpfdrehen links, wodurch sämtliche Gelenke, welche vorher nach der einen Seite in Anspruch genommen worden waren, nach der anderen in Thätigkeit versetzt werden. Der zweite Teil der Übung beginnt mit dem entsprechenden Armstoßen rechts und Ausfall links.

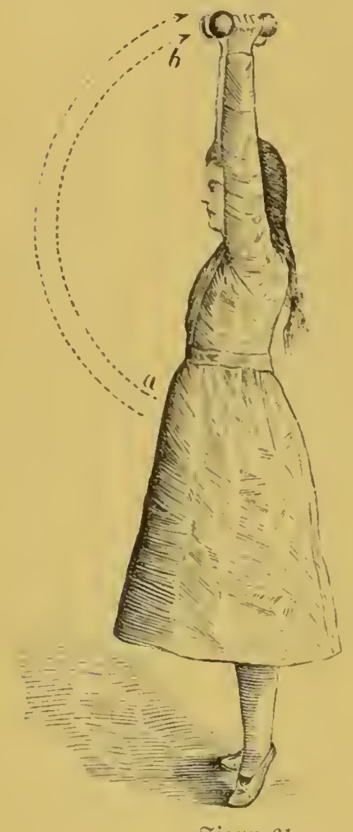
Vorbewegung: Arme vor die Brust — beugt!

Bewegungsfolge:

1. Armstoßen links schräg nach oben und rechts schräg nach unten, Rumpfdrehen rechts und Ausfall rechts vorwärts. — 2. Schwingen der Arme durch die Tiefhaltung, der rechte Arm schräg nach oben, der linke Arm schräg nach unten und Rumpfdrehen links. — 3. Wechsel der Armschwinge und Rumpfdrehen rechts. — 4. Beugen der Arme vor der Brust und Schlußtritt rechts. — 5. bis 8. Dasselbe wie 1. bis 4., nur mit links Ausfall und rechts schräg nach oben und links schräg nach unten Stoßen beginnen.

33. Übung.

Vorhochschwingen beider Arme aus der Tiefhaltung und Zehenstand auf beiden Füßen.



Figur 61.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1.	Kindern bis zu 10 Jahren	4—10 Mal.
2.	Knaben „ „ 16 „	10—15 „
3.	Mädchen „ „ 15 „	5—15 „
4.	Frauen	5—15 „
5.	Männern	10—20 „

Erklärung:

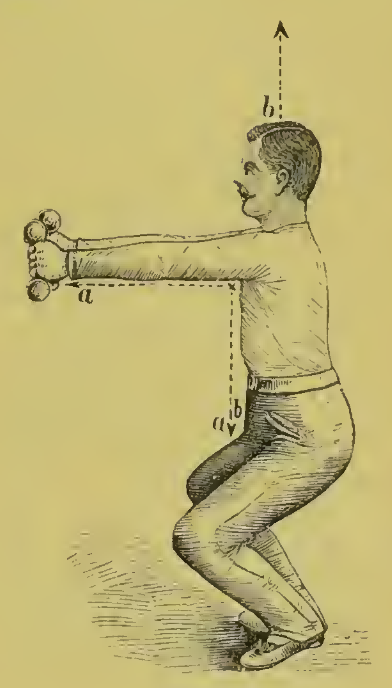
Die Arme werden schwunghaft vorwärts zur senkrechten Haltung nach oben bewegt, wobei die Handrücken nach außen hin gedreht sind. Zu gleicher Zeit verlassen die geschlossenen Fersen den Boden, und der Körper wird auf die Fußspitzen gehoben. Beide Bewegungen werden im gleichen Taktmaß ausgeführt. Sämtliche Gliedmaßen sowie der ganze Körper bewahren ihre gestreckte Haltung.

Bewegungsfolge:

1. Vorhochschwingen beider Arme und Heben in den Zehenstand auf beide Füße.
2. Vortiefschwingen beider Arme und Senken in den Sohlenstand.

34. Übung.

Vor- und Hochstoßen mit beiden Armen und gleichzeitiges Beugen der Beine zur kleinen Kniebeuge.



Figur 62.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	4—10 Mal
2. Knaben „ „ 16 „	10—15 „
3. Mädchen „ „ 15 „	5—15 „
4. Frauen	10—15 „
5. Männern	10—20 „

Erklärung:

Die Arme werden aus der Tiefhaltung nach der Brust gehoben und mit ihnen in der gleichen Zeit vorwärts (Figur a) und aufwärts (Figur b) gestoßen. Das Beugen beider Kniee zur kleinen Kniebeugung mit schräg aufwärts gerichteten Knieen ohne Heben zum Zehenstande bei geschlossen bleibenden Fersen erfolgt zugleich mit dem Strecken der Arme. Hierauf folgt das Beugen und Strecken der Arme nach unten und das Strecken der Kniee zur Grundstellung. Der Oberkörper sucht beständig seine aufrechte Haltung zu wahren, so daß die Übung hauptsächlich mit dem Fuß-, Knie-, Hüft- und Schultergelenk ausgeführt wird.

Bewegungsfolge:

a) 1. Vorstoßen mit beiden Armen aus der Tiefhaltung und kleine Kniebeuge. — 2. Tiefstoßen mit beiden Armen und Beinstrecken zur Grundstellung. — b) 1. Hochstoßen mit beiden Armen aus der Tiefhaltung und kleine Kniebeuge. — 2. Tiefstoßen mit beiden Armen und Beinstrecken zur Grundstellung.

35. Übung.

Heben beider Arme zur Risthaltung vor der Brust und Auslage abwechselnd nach der rechten und der linken Seite.



Figur 63.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 6—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . 5—15 „
5. Männern . . . 10—20 „

Mädchen und Frauen sollen nur einen mäßigen Schritt seitwärts treten.

Erklärung:

Die Arme werden zur Risthaltung so gebeugt und vor die Brust gehoben, daß sich die Ober- und Unterarme wagerecht und die Hanteln vor der Brust befinden. Die Auslage seitwärts geschieht in gleicher Weise wie bei Figur 8, nur daß das rechte Bein seitwärts tritt und somit die rechte Fußspitze nach außen und die linke nach vorn zeigt, zugleich wird das linke Knie zum stumpfen Winkel gebogen.

Alsdann folgt in der zweiten Zeit das Seit- und Abschwingen der Arme und das Schließen der Beine zur Grundstellung. In der dritten und vierten Zeit tauschen die Beine ihre Rolle.

Hierbei werden hauptsächlich die Schulter-, Ellenbogen-, Hüft- und Kniegelenke in Anspruch genommen; die übrigen Körperteile verbleiben in aufrechter Haltung.

Bewegungsfolge:

1. Heben beider Arme zur Risthaltung und Auslage rechts seitwärts. — 2. Seit- und Abschwingen beider Arme und Schlußtritt rechts. — 3. und 4. Dasselbe mit Auslage links seitwärts.

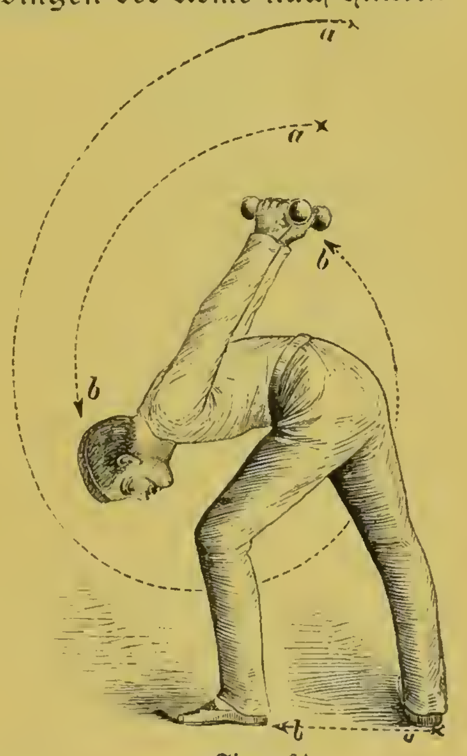
36. Übung.

Vorhochschwingen beider Arme und Ausfall vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Vortiefschwingen der Arme nach hinten.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 3—10 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—15 „
4. Frauen . . . . 5—15 „
5. Männern . . . 10—20 „

Mädchen und Frauen sollen statt des Ausfalls das Bein einen mäßigen Schritt vorstellen und das Knie beugen.



Figur 64.

Erklärung:

Das Hochschwingen beider Arme wird mit gleichzeitigem Ausfall vorwärts, wie bei Figur 9, verbunden. Hierauf folgt das Abschwingen beider Arme mit Vorbeugen des Rumpfes.

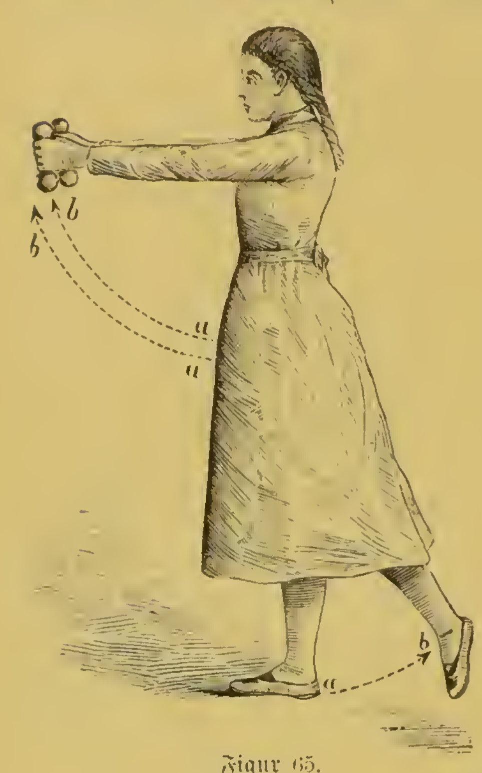
Der Ausfallschritt ist weit nach vorn auszuführen, zugleich wird der Körper vornüber geneigt, so daß das ausfallende Bein die ganze Last zu tragen hat. Die Arme beschreiben hierbei, indem sie aus der Hochhebhalte geschwungen werden, einen vollständigen Kreis und verbleiben unverändert in Speichhaltung. Die Richtung des Ausfalles ist gerade; das Standbein ist in unveränderter gestreckter Stellung zu halten.

Bewegungsfolge:

1. Hochschwingen beider Arme und Ausfall links vorwärts. — 2. Schwingen beider Arme vorwärts und dann nach hinten aufwärts mit Vorbeugen des Rumpfes. — 3. Vorschwingen beider Arme und Rumpfstrecken. — 4. Senken der Arme und Schlußtritt links. — 5. bis 8. Dasselbe mit Ausfall rechts vorwärts.

37. Übung.

Vorheben beider Arme mit abwechselndem Rückspreizen des linken und des rechten Beines.



Figur 65.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren		5—10	Mal.
2. Knaben „ 16	„	10—20	„
3. Mädchen „ 15	„	5—15	„
4. Frauen		10—20	„
5. Männern		10—20	„

Erklärung:

Beide Arme werden zweimal schwunghaft nach vorn in die Höhe wagerecht gehoben und wieder gesenkt.

Dabei spreizt mit dem ersten Aufschwunge gleichzeitig das linke Bein, mit dem zweiten das rechte nach hinten, mit dem ersten und zweiten Abschwunge der Arme schließt das gespreizte Bein sich zur Grundstellung wieder an das andere an. Bei dem Heben der Arme werden die Hanteln zur Speichhaltung, die Handrücken nach außen gedreht. Das Spreizen der Beine geschieht mit Abwärtsstrecken der Fußspitzen. Die übrigen Körperteile bleiben möglichst in aufrechter Haltung.

Das Heben der Arme und das Spreizen der Beine wird durch die Schulter- und Hüftgelenke vollzogen.

Bewegungsfolge:

1. Vorheben beider Arme mit Rückspreizen des linken Beines. — 2. Senken beider Arme und Schließen des linken Beines zur Grundstellung. — 3. und 4. Dasselbe mit Rückspreizen rechts.

 38. Übung.

Heben des rechten Armes zum Hochristhieb und Legen des linken auf den Rücken mit Ausfall rechts vorwärts im Wechsel.



Figur 66.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	5—10	Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	10—15	„
3. Mädchen „ „ 15 „	5—15	„
4. Frauen	10—20	„
5. Männern	10—20	„

Mädchen und Frauen dürfen nur einen mäßigen Schritt nach vorn machen, indem sie zugleich das Knie beugen.

Erklärung:

Die Arme werden durch das Beugen der Ellenbogengelenke und durch das Heben der Schultergelenke in zwei verschiedene Lagen gebracht und zwar so, daß der eine Arm über den Kopf, der andere auf den Rücken zu liegen kommt. Zugleich wird der Ausfall vorwärts, wie bei Figur 9, zur Darstellung gebracht. Die Hände werden so gehalten, daß bei dem über den Kopf geschwungenen Arme der Handrücken nach oben, bei dem anderen auf den Rücken geschwungenen der Handteller nach vorn zeigt.

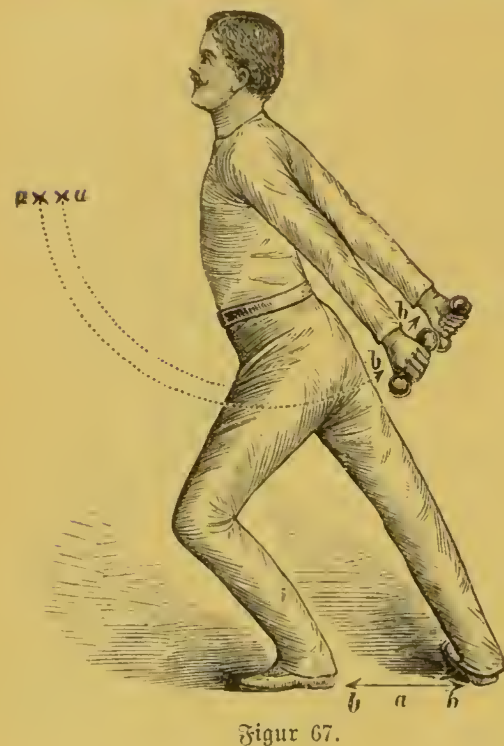
Diese Übung wird vorwärts rechts und links je in zwei Zeiteinheiten durch die Bein- und Armgelenke zur Ausführung gebracht.

Bewegungsfolge:

1. Heben des rechten Armes zum Hochristhieb, Legen des linken auf den Rücken und Ausfall rechts vorwärts.
2. Armsenken zur Tiefhaltung und Schlußtritt rechts.
3. bis 4. Dasselbe mit Ausfall links vorwärts.

 39. Übung.

Ausbreiten und Zurückschwingen beider Arme mit Beugen und Strecken des zur Schrittstellung vorgestellten Beines.



Figur 67.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahr.			4—8 Mal.
2. Knaben	„	16 „	5—15 „
3. Mädchen	„	15 „	5—10 „
4. Frauen	. . . .		5—15 „
5. Männern	. . .		10—20 „

Erklärung:

Die Arme werden aus der Tiefhaltung wagerecht nach vorn und darauf nach der Seite schräg nach unten rückwärts bewegt, wobei in demselben Takte das vorgestellte Bein scharf im Knie- und im Fußgelenke gebeugt wird, während das zurückgestellte gestreckt bleibt.

Dieses Armschwingen mit Beugen und Strecken des Beines geschieht mehrere Mal aus der Vorschrittstellung, alsdann hat der Wechsel der Beinstellung zu erfolgen. Der Oberkörper ist hierbei ohne jegliche Beugung straff zu halten, ein sanftes Vor- und Rückwiegen in den Hüften begleitet die Übung.

Mit dem Vorschwunge der Arme hat ein tiefes Einatmen und mit dem Ausbreiten das Ausatmen zu erfolgen. — Durch diese Übung werden hauptsächlich die Schulter- und die Kniegelenke in Anspruch genommen.

Vorbewegung: Vorstellen des linken und dann des rechten Beines im Wechsel.

Bewegungsfolge:

1. Vorschwingen beider Arme aus der Tiefhaltung. — 2. Ausbreiten und Zurückschwingen beider Arme zur Tiefhaltung mit Beugen des linken Beines. — 3. Vorschwingen beider Arme und Kniestrecken. 4. wie 2. — 5. Senken der Arme zur Tiefhaltung und Schlußtritt links. — 6. bis 10. wie 1. bis 5. mit Vorstellen rechts.

40. Übung.

Hochstoßen mit beiden Armen aus der Tiefhaltung und Ausfall seitwärts mit Seitbeugen des Rumpfes.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren		4—10	Mal.
2. Knaben „ 16	„	10—15	„
3. Mädchen „ 15	„	5—10	„
4. Frauen		5—15	„
5. Männern . . .		10—20	„

Frauen und Mädchen dürfen nur mit mäßiger Schrittweite ausfallen.



Figur 68.

Erklärung:

Das Hochstoßen mit den beiden Armen aus der Tiefhaltung wird mit dem Seitbeugen des Rumpfes und mit dem Ausfall seitwärts verbunden. Der Ausfall geschieht abwechselnd nach der linken und nach der rechten Seite in derselben Weise wie bei Figur 9 aus der Grundstellung.

Hierbei ist darauf zu achten, daß sofort die ganze Leibeslast auf das seitschreitende Bein hinübergeschoben wird. Ebenso wird der Kopf nach der Seite hin geneigt, wohin die Bewegung ausgeführt wird. Die Arme sind in der Hochstreckhalte zur Speichhaltung gestreckt.

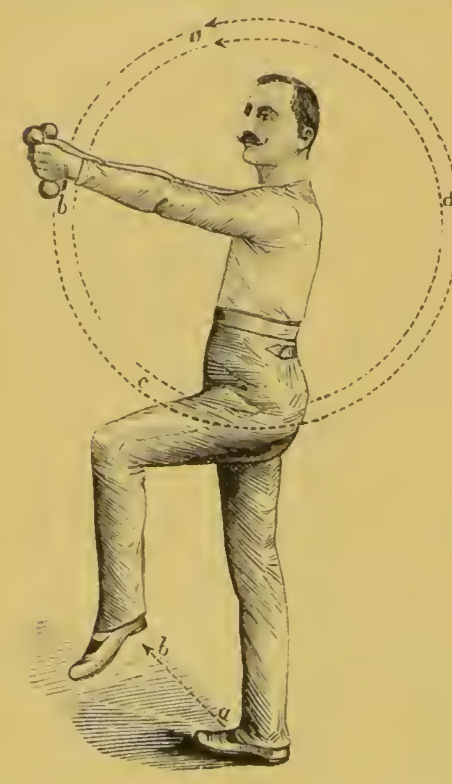
Diese zusammengesetzte Übung beansprucht vier gleiche Taktzeiten, sie nimmt hauptsächlich die Hüft- und die Beingelenke in Anspruch.

Bewegungsfolge:

1. Hochstoßen aus der Tiefhaltung der Arme mit Ausfall links seitwärts und links Seitbeugen des Rumpfes.
2. Abwärtsstrecken der Arme, Rumpfstrecken und Schlußtritt.
3. bis 4. Dasselbe rechts.

41. Übung.

Armkreisen rückwärts mit beiden Armen aus der Hochhebhalte und abwechselndes Knieheben links und rechts.



Figur 69.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren 3—10 Mal.
2. Knaben „ 16 „ 6—15 „
3. Mädchen „ 15 „ 5—10 „
4. Frauen . . . . . 6—15 „
5. Männern . . . . 10—20 „

Erklärung:

Das Kreisen mit beiden Armen erfolgt aus der Hochhebhalte, wie bei Figur 11, und ist mit gleichzeitigem abwechselnden Knieheben der Beine verbunden.

Der Kreisschwung geschieht zunächst nach vorn und weiter nach hinten aufwärts wieder zur Hochhebhalte, und zwar mit gestreckten Armen.

Mit diesem Armkreisen wird zugleich das abwechselnde Heben der Kniee verbunden. Bei dem Knieheben ist der Oberschenkel wagerecht und der Unterschenkel senkrecht nach unten zu halten, der Fuß wird möglichst senkrecht nach unten gestreckt. Für die Übung selbst ist zu bemerken, daß, wenn das Armkreisen nach unten erfolgt, die Kniee gehoben werden, und daß, wenn die Arme wieder in die Höhe geschwungen werden, das Bein zur Grundstellung zurückkehrt. — Die Bewegung soll nur in den Bein- und Armgelenken stattfinden, während die anderen Körperteile in straffer Haltung zu verbleiben haben. Vorbewegung: Hochheben beider Arme.

Bewegungsfolge:

1. $1/2$ Armkreis von oben nach vorn und nach unten mit Knieheben des linken Beines.
2. $1/2$ Armkreis von unten nach hinten und nach oben mit Niederstellen des linken Beines.
3. bis 4. Dasselbe mit Knieheben rechts.

42. Übung.

Heben beider Arme seitwärts mit Beugen beider Kniee und Seitstellen des linken und des rechten Beines im Wechsel.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren		4—10	Mal.
2. Knaben	„ 16 „	10—15	„
3. Mädchen	„ 15 „	5—10	„
4. Frauen	. . . . .	5—15	„
5. Männern	. . . .	10—20	„

Mädchen und Frauen sollen das Seitstellen der Beine nur mit halber Schrittweite ausführen.



Figur 70.

Erklärung:

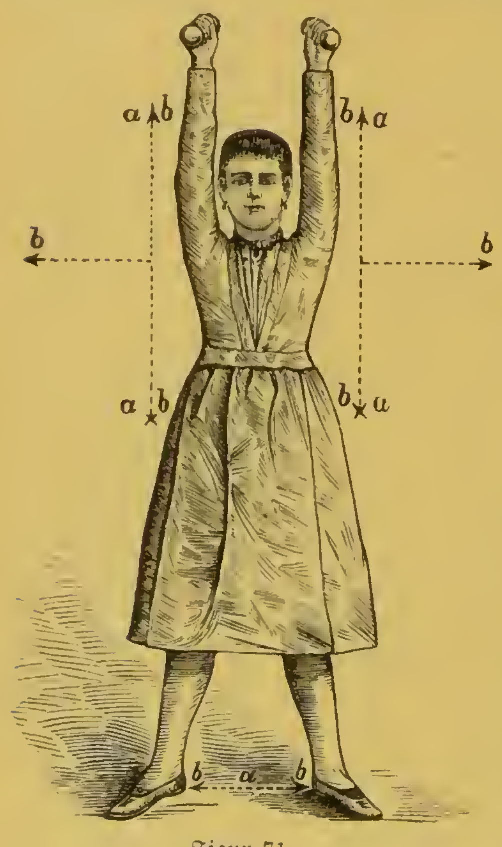
Heben beider Arme seitwärts mit Beugen der Ellenbogengelenke zur Kammhaltung, wobei die Hanteln die Schultern berühren; die Hand wird hierbei so gedreht, daß bei der Beugung der Arme die Handrücken nach oben gerichtet sind. Zugleich werden die Beine aus der Grundstellung abwechselnd nach der linken und nach der rechten Seite gestellt und die Kniee im stumpfen Winkel gebogen. Bei dieser Übung treten hauptsächlich die Ellenbogen- und die Schultergelenke, sowie die Hüft- und Kniegelenke in Thätigkeit.

Bewegungsfolge:

1. Seitheben beider Arme mit Unterarmbeugen, Seitstellen links und Beugen beider Kniee.
2. Armsenken, Kniestrecken und Schlußtritt links.
3. und 4. Dasselbe mit Seitstellen des rechten Beines.

43. Übung.

Hoch- und Seitstoßen mit beiden Armen im Wechsel mit Springen zum Seitgrätschstand.



Figur 71.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z.	10 Jahr.	4—10	Mal.
2. Knaben „	16 „	10—15	„
3. Mädchen „	15 „	5—10	„
4. Frauen		10—15	„
5. Männern . . .		10—20	„

Mädchen und Frauen sollen den Seit-Grätschstand nur mit geringer Abstandsweite der Füße ausführen.

Erklärung:

Aus der Tiefhaltung wird mit den Armen aufwärts, Figur a, und seitwärts, Figur b, gestoßen. Bei diesen zwei Stoßarten verbleiben die Arme, sobald sie ihre Stoßrichtungen erreicht haben, in völliger Streckung. Der Stoß erfolgt auf die Weise, daß zunächst die Hanteln nach der Brust und dann nach oben, oder nach der Seite hin gestoßen werden. Bei dem Aufwärtsstoßen sind die Handrücken nach außen, und bei dem Seitstoßen nach oben zu drehen.

Mit diesen zwei Stößen wird zugleich das Springen zum Seitgrätschstande verbunden, indem die Knie- und die Fußgelenke flüchtig gebeugt, schnell durch das Aufhüpfen gestreckt werden und zugleich die Füße sich um eine Schrittweite voneinander trennen. Der Niedersprung wird auf die Fußspitzen mit leisem Senken der Fersen zum Stand auf der ganzen Sohle ausgeführt. Das Abstrecken der Arme geschieht in derselben Weise wie beim Sprunge zum Grätschstand.

Bewegungsfolge:

a) 1. Hochstoßen mit beiden Armen aus der Tiefhaltung und Springen zum Seitgrätschstand. — 2. Abwärtsstoßen mit beiden Armen und Springen zur Grundstellung. — b) 1. Seitstoßen mit beiden Armen und Springen zum Seitgrätschstand. — 2. Beugen und Abwärtsstoßen beider Arme und Springen zur Grundstellung.

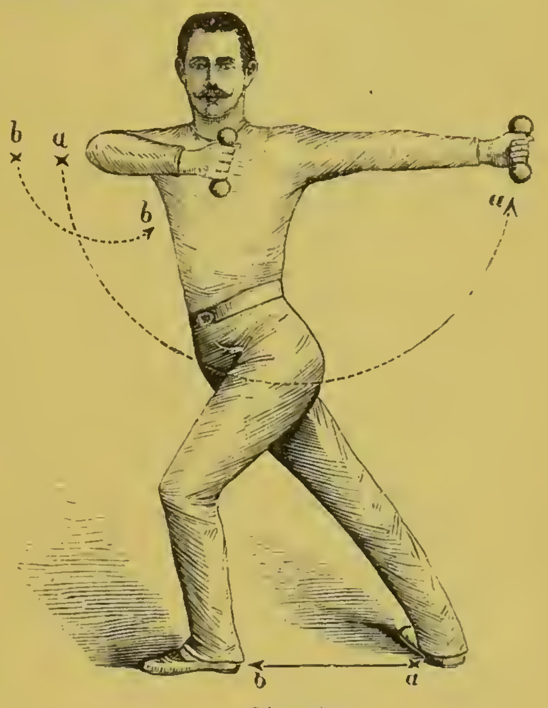
II. Abend-Übung. **44. Übung.** Nr. 11 d.

Armschwingen seitwärts mit Ausfall vorwärts, Rumpfdrehen und Armschwingen nach der anderen Seite mit Rumpfdrehen und Wechselbeugen der Kniee.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 5—15 Mal.
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . 5—15 „
5. Männern . . 10—15 „

Mädchen und Frauen sollen statt des Ausfalls das Bein nur einen mäßigen Schritt vorwärts stellen und gleichzeitig das Knie beugen.



Figur 72.

Erklärung:

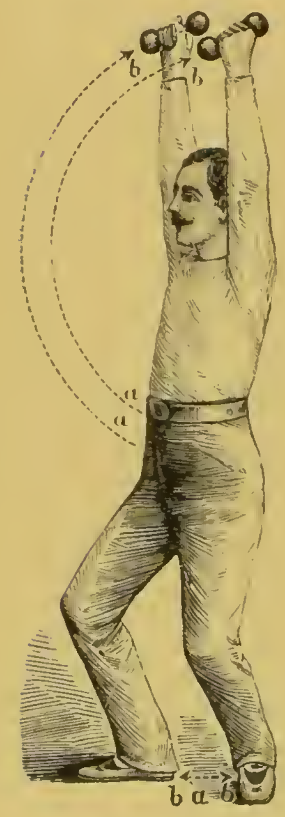
Der Ausfall wird aus der Grundstellung, wie bei Fig. 9, zur Ausführung gebracht. Gleichzeitig wird der Rumpf so weit links herumgedreht, als es dem Übenden möglich ist. Die Drehbewegung wird durch das Mitschwingen der Arme erleichtert. Alle drei Bewegungen werden zugleich in einer Taktzeit ausgeführt. Hierauf erfolgt das Wechselbeugen der Kniee, sowie ein Rumpfdrehen und Armschwingen nach der rechten Seite, wodurch sämtliche Gelenke, welche vorher nach der einen Seite in Anspruch genommen worden waren, nach der anderen in Thätigkeit versetzt werden. Demnächst wird die erste Ausfallstellung und dann die Grundstellung wieder hergestellt.

Bewegungsfolge:

1. Seitschwingen beider Arme nach der linken Seite, Rumpfdrehen links und Ausfall links vorwärts. — 2. Seitschwingen beider Arme nach der rechten Seite, Rumpfdrehen rechts mit Wechselbeugen der Kniee. — 3. Wiederholen des Armschwingens, des Rumpfdrehens und des Wechselbeugens der Kniee. — 4. Senken der Arme und Schlußtritt rechts. — 5. bis 8. Dasselbe mit Ausfall rechts vorwärts.

45. Übung.

Schwingen beider Arme aufwärts mit Beugen beider Kniee aus der Quergrätschstellung.



Figur 73.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	. .	5—10 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	. .	10—15 „
3. Mädchen „ „ 15 „	. .	5—15 „
4. Frauen	. . . .	5—15 „
5. Männern	. . . .	10—20 „

Erklärung:

Bevor das Aufschwingen der Arme erfolgt, wird das rechte Bein in die Quergrätschstellung, wie bei Figur 6, gestellt. Alsdann werden die Arme aus der Tiefhaltung vorwärts senkrecht in die Höhe geschwungen und gleichzeitig die Kniee möglichst tief gebeugt, wobei der Rumpf aufrecht zu halten ist. Nachdem diese Bewegung mehrere Mal hintereinander wiederholt ist, soll vorübergehend die Grundstellung eingenommen werden. Hierauf wird das linke Bein nach vorn und das rechte nach hinten zum Quergrätschstand links gestellt, und das Schwingen der Arme wie das Beugen der Kniee beginnt von neuem, wobei auf jede Bewegung eine Zeit fällt. Vorbewegung: Vorstellen des rechten und dann des linken Beines zur Quergrätschstellung.

Bewegungsfolge:

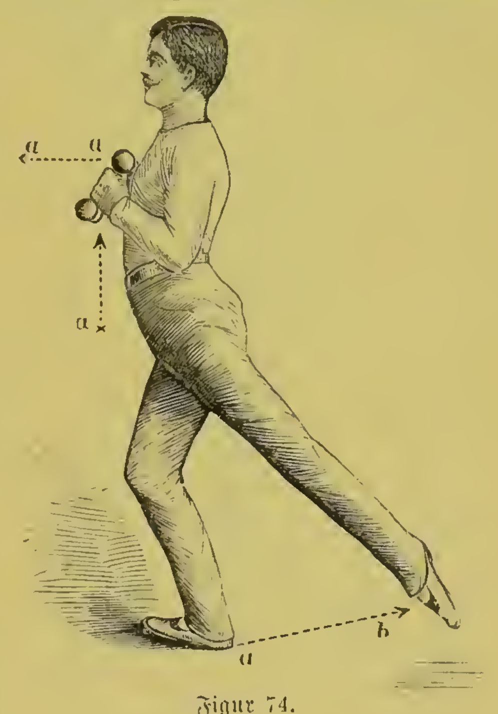
1. Hochschwingen beider Arme und Beugen beider Kniee.
2. Vortiefschwingen beider Arme und Kniestrecken.
3. und 4. wie 1. und 2. wiederholen.
5. bis 8. wie 1. bis 4., mit Vorstellen links.

46. Übung.

Beugen und Stoßen der Arme aus der Tiefhaltung vorwärts und seitwärts im Wechsel mit gleichzeitigem Rückspreizen des linken und des rechten Beines und Beugen des Standbeines.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern	b. z. 10	Jahr.	4—8	Mal.
2. Knaben	„ 16	„	10—15	„
3. Mädchen	„ 15	„	5—15	„
4. Frauen	. . . .		10—15	„
5. Männern	. . .		10—20	„



Figur 74.

Erklärung:

Aus der Tiefhaltung werden die Arme nach der Brust gehoben und sofort vorwärts oder seitwärts gestreckt.

Mit dem Armstrecken ist zugleich das Rückspreizen eines Beines und Beugen des Standbeines verbunden. Das Rückspreizen geschieht aus der Grundstellung, wobei das andere Bein im Kniegelenke durch einen kurzen Ruck gebeugt wird. Während des Beugens, Streckens und Spreizens ruht die ganze Leibeslast auf dem gebeugten Standbein, und der Rumpf darf sich hierbei nicht vorneigen. — Bei der Wiederherstellung der Grundstellung werden die Hanteln wieder dicht vor die Schultern und dann zur Tiefhaltung zurückgeführt. Darauf wird mit erneutem Armstrecken das Rückspreizen mit dem anderen Beine wiederholt, so daß beide Übungen in vier Taktzeiten zu Ende geführt sind.

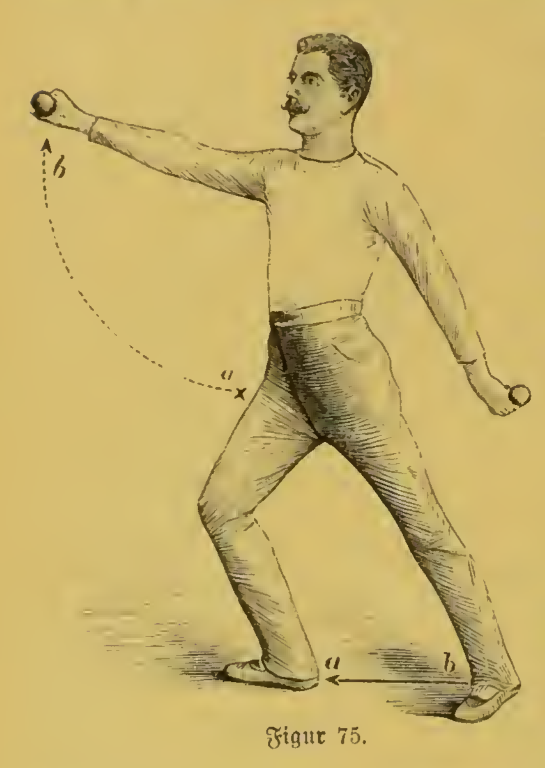
Dieselben Beinübungen werden dann mit Seitstoßen der Arme ausgeführt.

Bewegungsfolge:

1. Vorstoßen mit beiden Armen, Rückspreizen links und Beugen des rechten Beines.
2. Beugen und Abwärtsstrecken beider Arme und Schließen des linken Beines zur Grundstellung.
3. und 4. Dasselbe rechts.
5. bis 8. Dasselbe mit Seitstoßen der Arme.

47. Übung.

Vorschwingen des rechten Armes und Springen zur Ausfallstellung mit Wechsel der Armhaltung und Beinstellung.



Figur 75.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahr. 3—6 Mal.
2. Knaben „ 16 „ 10—15 „
3. Mädchen „ 15 „ 4—10 „
4. Frauen . . . . 5—15 „
5. Männern . . . 10—20 „

Von Frauen und Mädchen ist die Ausfallstellung nur mit geringer Schrittweite auszuführen.

Erklärung:

Der rechte Arm wird wagerecht nach vorn geschwungen, während der linke in der Tiefhaltung verbleibt. Zugleich wird der Sprung zur Ausfallstellung des rechten oder des linken Beines schräg nach vorn, also in der Richtung der Fußspitze, aus der Grundstellung ausgeführt. Die Streckung der gebeugten Beine bringt den Körper zum Fliegen. Beim Niedersprung beugt sich sofort das rechte Bein, das linke streckt sich, Stellung der Figur 75. Hierauf erfolgt der Wechsel in der Stellung der Beine und Haltung der Arme im Sprung: Das linke Bein kommt nach vorn, das rechte nach hinten, der linke Arm schwingt nach vorn und der rechte nach hinten zur Tiefhaltung. Alsdann Senken des linken Armes und Sprung zur Grundstellung. Die Haltung des Oberkörpers ist eine aufrechte ohne Beugen oder Drehen des Rumpfes.

Bewegungsfolge:

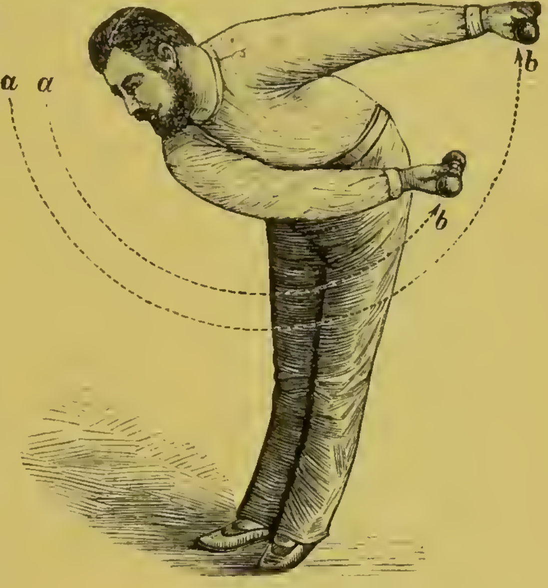
1. Vorschwingen des rechten Armes und Sprung zur Ausfallstellung rechts.
2. Vorschwingen des linken und Abschwingen des rechten Armes nach hinten und Ausfallstellung links im Sprung.
3. Senken des linken Armes und Schlußtritt links.
4. bis 6. Dasselbe im Sprunge rechts beginnen.

48. Übung.

Schwingen beider Arme nach der linken und nach der rechten Seite mit Vorbeugen und Aufrichten des Rumpfes.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahr. 5—10 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahr. 10—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahr. 5—10 „
4. Frauen . . . 5—15 „
5. Männern . . 10—20 „



Figur 76.

Erklärung:

Aus der Vorhebhalte, wie bei Figur 10, werden beide Arme abwechselnd nach der linken und nach der rechten Seite hin bewegt, wobei zunächst der linke Arm die schräge Richtung nach oben erhält und der rechte vor die Brust zu liegen kommt. Mit diesem Armschwingen ist zugleich das Vorbeugen des Rumpfes aus der Grundstellung verbunden. Hierauf werden die Arme nach der rechten Seite hin geschwungen, während der Rumpf in der vorgebeugten Haltung verbleibt. Dieser Wechsel des Armschwingens geschieht nochmals in der vorher beschriebenen Weise, worauf dann das Armsenken zur Tiefhaltung und das Strecken des Rumpfes folgt. Nunmehr schwingen die Arme zuerst nach der rechten Seite unter Vorbeugen des Rumpfes u. s. w. Das Übrige in der vorher beschriebenen Weise, so daß die Übung in acht gleichen Zeiten beendet ist.

Diese Übung nimmt durch das Vorbeugen des Rumpfes die Wirbelsäule sowie die Schultergelenke sehr in Anspruch. Die Beine sind hierbei in straffer Haltung zu halten.

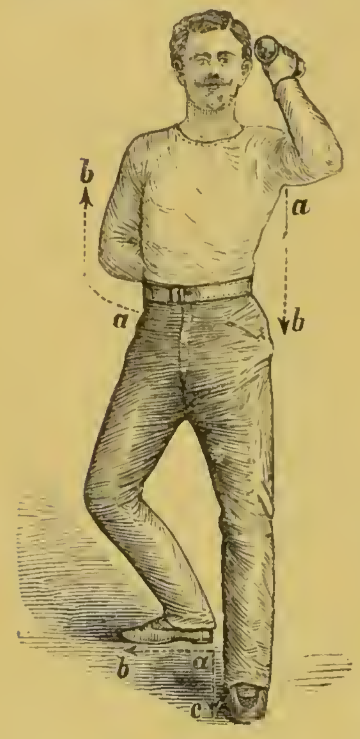
Vorbewegung: Vorheben der Arme.

Bewegungsfolge:

1. Abschwingen beider Arme nach der linken Seite und Vorbeugen des Rumpfes. — 2. Vorschwingen beider Arme in der Vorbeughalte des Rumpfes. — 3. Abschwingen beider Arme nach der rechten Seite. — 4. Senken beider Arme zur Tiefhaltung und Rumpfstrecken. — 5. bis 8. wie 1. bis 4., nur mit Armschwingen rechts beginnen.

49. Übung.

Heben eines Armes zum Speichhieb und Legen des andern auf den Rücken, Auslage links und rechts im Wechsel, Wechselbeugen der Kniee und Wechsel der Armhaltungen.



Figur 77.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern	bis zu	10 Jahren	4—8	Mal.
2. Knaben	„ „	16 „	10—15	„
3. Mädchen	„ „	15 „	5—10	„
4. Frauen	. . .	. . .	5—15	„
5. Männern	. . .	. . .	10—20	„

Erklärung:

Das abwechselnde Vorstellen des linken und des rechten Beines zur Auslage, wie bei Figur 8, geschieht aus der Grundstellung. Die gleichzeitigen Armbewegungen sind: Vorheben und Beugen des linken Armes, die Hantel neben das linke Ohr; der rechte Arm wird wagerecht auf den Rücken gelegt. Das Schwingen beider Arme sowie das Wechselbeugen der Kniee erfolgt ebenfalls zu einer Zeit, so daß nunmehr der linke Arm nach unten, der rechte nach oben gehoben und das linke Knie scharf gebogen wird. Die Rückbewegungen geschehen genau in derselben Weise. Hierauf folgen die entsprechenden Armbewegungen mit der Auslage rechts.

Beide Bewegungsfolgen finden in gleichmäßig geschwinder Zeit statt und beanspruchen acht Taktzeiten.

Alle Arm- und Beingelenke kommen hierbei in volle Thätigkeit.

Bewegungsfolge:

1. Heben des linken Armes zum Speichhieb und Legen des rechten auf den Rücken mit Auslage links vorwärts. — 2. Abschwingen des linken Armes und Aufschwingen des rechten mit Wechselbeugen der Kniee. — 3. Nochmals Wechselbeugen der Kniee und Wechsel des Armschwingens. — 4. Senken der Arme und Schlußtritt. — 5. bis 8. wie 1. bis 4., nur mit Auslage rechts beginnen.

50. Übung.

Beugen und Strecken der Arme aufwärts und abwärts nach hinten mit abwechselndem Seitspreizen des rechten und des linken Beines und Beugen des Standbeines.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . . 5—15 „
5. Männern . . . 10—20 „



Figur 78.

Erklärung:

Die Arme werden aus der Tiefhaltung nach der Brust gehoben und zugleich zur Hoch- oder zur Schrägtiefstreckhalte rückwärts gestreckt. Mit einem einzigen Ruck erfolgt das Heben und Strecken der Arme.

Mit dieser Armübung verbindet sich, genau im gleichen Zeitmaß, das Seitspreizen des rechten oder des linken Beines unter gleichzeitigem Beugen des anderen. Bei der Beugung des Beines ist das Knie-, Hüft- und das Fußgelenk beteiligt. Beim Seitspreizen dagegen wird nur das Hüftgelenk gebeugt, während das Kniegelenk und das Fußgelenk straff bleiben.

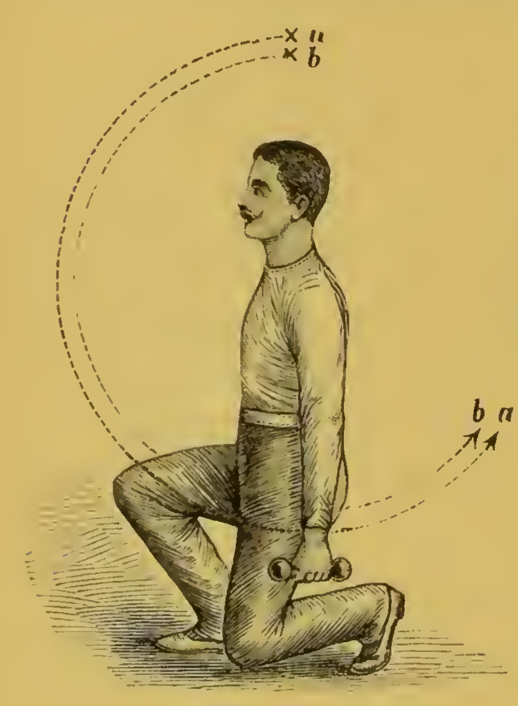
Kopf und Rumpf halten sich aufrecht.

Bewegungsfolge:

1. Hochstoßen mit beiden Armen, Seitspreizen des linken und Beugen des rechten Beines. — 2. Beugen beider Arme und Strecken zur Tiefhaltung mit Schlußtritt rechts. — 3. und 4. Dasselbe links. — 5. bis 8. Dasselbe mit Rückstoßen und Seitspringen.

51. Übung.

Schwingen der emporgestreckten Arme in die Tiefhaltung und weiter schräg nach hinten mit gleichzeitigem Beugen der Kniee.



Figur 79.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahr.		4—8	Mal.
2. Knaben „	16 „	10—15	„
3. Mädchen „	15 „	5—10	„
4. Frauen		5—15	„
5. Männern		10—20	„

Erklärung:

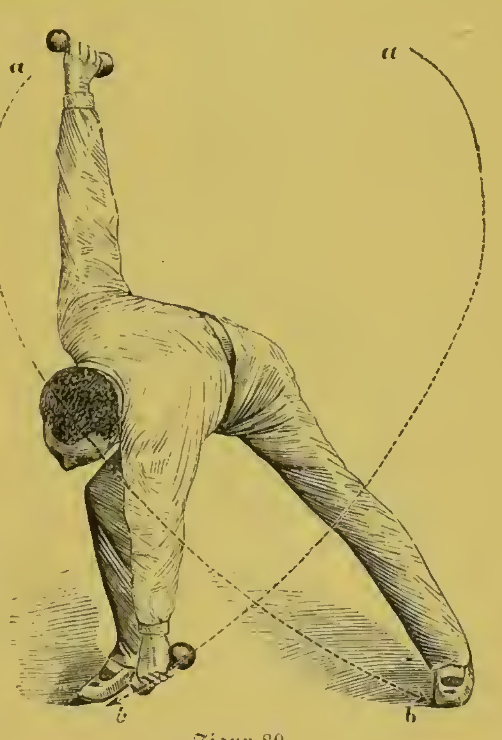
Bevor das Armschwingen beginnt, sind die Arme senkrecht in die Höhe gestreckt, wobei die Handrücken nach außen gedreht sind. Das Abschwingen der Arme geschieht von oben nach vorn und durch die Tiefhaltung abwärts weiter nach hinten. Zugleich wird hierbei das rechte Bein zur Vorschrittstellung gestellt und beide Kniee tief gebeugt, so daß das linke Knie den Erdboden berührt. Die schwingenden Arme streichen dicht an der Seite des Leibes und über den Erdboden hinweg, und der linke Fuß ist auf die Fußspitze gehoben, während der rechte Oberschenkel eine wagerechte Haltung einnimmt und der Oberkörper in der gestreckten Haltung verbleibt. Aus der Stellung mit gebeugtem Knie erfolgt unverzüglich die Streckung und das Schließen der Beine mit dem erneuerten Hochschwingen der Arme. Hierauf wird das linke Bein vorgestellt, und das Armschwingen mit Beugen der Kniee beginnt von neuem. Vorbewegung: Vorhochheben beider Arme.

Bewegungsfolge:

1. Vortiefschwingen beider Arme nach hinten mit Vorstellen des linken Beines und Beugen beider Kniee. — 2. Vorhochschwingen beider Arme und Schlußtritt links. — 3. bis 4. Dasselbe rechts.

52. Übung.

Abwechselndes Armschwingen aus der Hochhebhalte der Arme mit Rumpfdrehen, Vorbeugen des Rumpfes und Wechselbeuge . der Kniee in der Seitgrätschstellung.



Figur 80.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . . 5—10 „
5. Männern . . . 10—15 „

Erklärung:

Bevor das Armschwingen beginnt, sind die Arme zur Hochhebhalte gehoben und die Beine zur Seitgrätschstellung gestellt, wie bei Fig. 5. Aus dieser Armhaltung erfolgt das abwechselnde Schwingen senkrecht nach unten.

Mit diesem Armschwingen wird zugleich das Rumpfbeugen vorwärts verbunden und der Körper $^1/_4$ Drehung herumgedreht, ebenso wird das betreffende Bein, nach welchem hin das Armschwingen stattfindet, im Kniegelenke scharf gebogen.

Nach der Ausführung dieser Bewegungen bildet die Brust mit den in die senkrechte Haltung gebrachten Armen eine gerade, nur wenig gebrochene Linie. Hierauf richtet sich der Oberkörper wieder aufwärts, und der schwingende Arm nimmt wieder die Ausgangshaltung ein. Nunmehr beginnt die Übung nach der anderen Seite auf die nämliche Weise.

Bewegungsfolge:

1. Seittiefschwingen des linken Armes, Vorbeugen des Rumpfes und Kniebeugen rechts. — 2. Seithochschwingen des linken Armes mit Rumpf- und Beinstrecken. — 3. und 4. Dasselbe rechts.

53. Übung.

Beugen und Stoßen mit beiden Armen abwechselnd vor- und rückwärts und Heben der Kniee links und rechts nach der Brust im Wechsel mit Vor- oder Rückwärtsstrecken der Beine.



Figur 81.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu	10 Jahren	4—8	Mal.
2. Knaben „ „	16 „	10—15	„
3. Mädchen „ „	15 „	5—10	„
4. Frauen		5—15	„
5. Männern		10—20	„

Erklärung:

Aus der Tiefhaltung werden beide Arme vor die Brust gebeugt und in der zweiten Taktzeit vor- oder rückwärts gestoßen. Die Faust ist hierbei zur Speichhaltung gehoben, die Hantel also senkrecht; das Stoßen erfolgt ruckartig. Mit dieser Armbewegung ist das Heben der Kniee abwechselnd verbunden. Das Knie wird soweit wie möglich nach der Brust gehoben, der Oberschenkel ist dabei wagerecht und der Unterschenkel senkrecht nach unten gehalten; der Fuß des gehobenen Beines bildet mit dem Unterschenkel eine nahezu gerade Linie.

Nunmehr folgt zugleich mit dem ruckartigen Stoßen mit den Armen stoßartig das Vorstrecken der Beine. Aus dieser Lage werden die Arme zur Senkhalte gesenkt, und das Bein wird zur Grundstellung herangezogen.

Drei gleiche Zeiteinheiten nimmt diese Übung in Anspruch. Wird das Armbeugen und Stoßen nach hinten ausgeführt, so sind die Beine ebenfalls nach hinten ruckartig zu strecken. — Bei dieser Freiübung werden hauptsächlich die oberen und unteren Gliedmaßen stark in Anspruch genommen; der Oberkörper verbleibt in straffer Haltung.

Bewegungsfolge:

1. Armbeugen vor der Brust und Knieheben links. — 2. Armstoßen vorwärts mit Vorspreizen links. — 3. Armsenken zur Tiefhaltung und Schlußtritt. — 4. bis 6. Dasselbe rechts. — 7. bis 12. Dasselbe rückwärts.

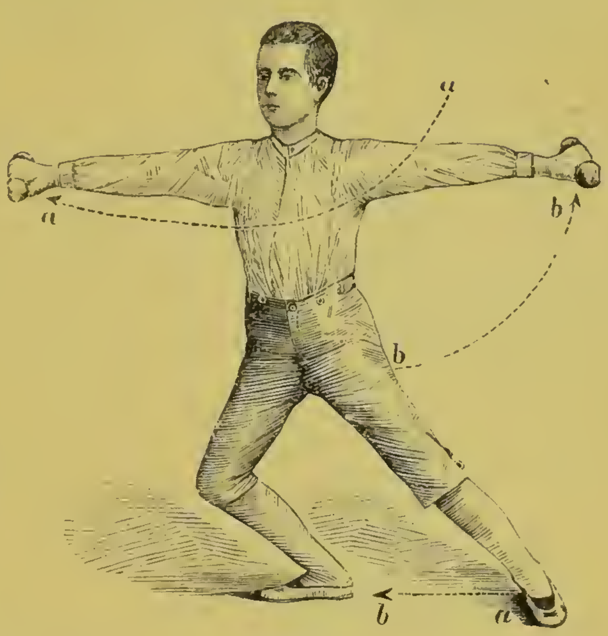
54. Übung.

Risthieb mit Ausfall nach der rechten und nach der linken Seite im Wechsel.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   b. z. 10 Jahr. 4–8 Mal.
2. Knaben
   b. z. 16 Jahr. 5—15 „
3. Mädchen
   b. z. 15 Jahr. 5—10 „
4. Frauen . 5—15 „
5. Männern . 10—15 „

Mädchen und Frauen sollen nur einen mäßigen Schritt mit geringer Kniebeugung ausführen.



Figur 82.

Erklärung:

Der Ausfall nach den angegebenen Seiten geschieht, wie bei Figur 9, aus der Grundstellung.

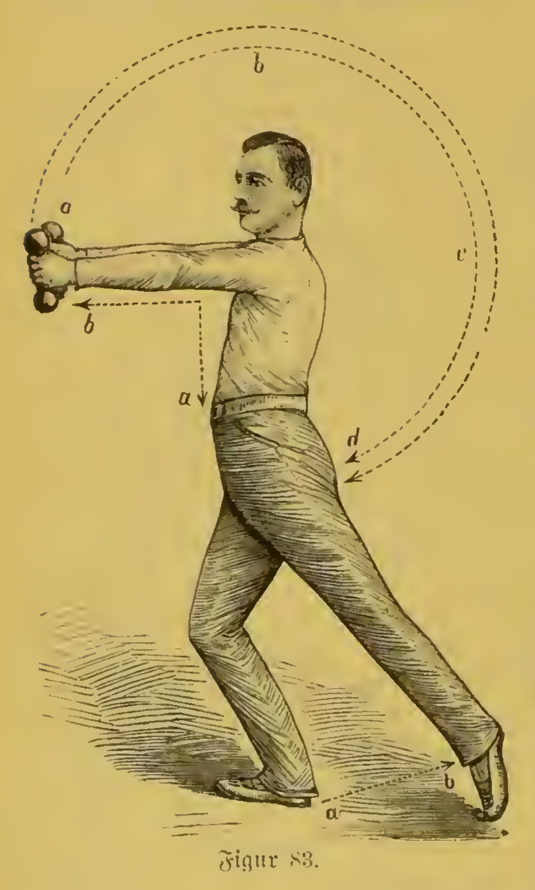
Das Armhauen wird nach derselben Seite ausgeführt, nach welcher der Ausfall stattfindet. Wird also der Ausfall nach der rechten Seite hin ausgeführt, so wird der rechte Arm aus der Tiefhaltung nach der linken Schulter hin schwunghaft bewegt und in derselben Zeit nach der rechten Seite hin in der Risthaltung (Handrücken nach oben) hinausgeschlagen. Gleichzeitig wird der linke Arm zur wagerechten Haltung gehoben, so daß dann nach vollendetem Ausfall und Hieb beide Arme die wagerechte Haltung einnehmen. Die Rückbewegung wird mit Senken der Arme und Schließen der Beine zur Grundstellung und also die ganze Übung in vier Zeiten ausgeführt. Der Oberkörper verbleibt in aufrechter Haltung, so daß nur die Bein- und Armgelenke stark in Thätigkeit versetzt werden.

Bewegungsfolge:

1. Armheben rechts und Risthieb rechts seitwärts mit Ausfall und gleichzeitigem Heben des linken Armes seitwärts.
2. Senken der Arme zur Tiefhaltung und Schlußtritt rechts.
3. und 4. Dasselbe links.

55. Übung.

Ausfallstellung durch abwechselndes Rückstellen des linken und des rechten Beines mit Vorstoßen und Armkreisen vorwärts mit beiden Armen.



Figur 83.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern	b. z. 10 Jahr.	4—6	Mal
2. Knaben	„ 16 Jahr.	10—15	„
3. Mädchen	„ 15 Jahr.	5—10	„
4. Frauen	. . . . .	10—15	„
5. Männern	. . . . .	10—20	„

Frauen und Mädchen dürfen die Schrittweite nicht zu groß nehmen.

Erklärung:

Die Ausfallstellung wird auf die Weise ausgeführt, daß ein Bein eine große Schrittweite zurückgestellt und das andere scharf im Knie- und im Fußgelenke gebeugt wird. Diese Beinstellung verbindet man sogleich mit Vorstoßen mit beiden Armen aus der Tiefhaltung: sobald also das Bein nach hinten bewegt wird, werden die Arme beugend vor die Brust gehoben und in derselben Zeit nach vorn hinaus gestoßen. Hierauf werden die Arme von vorn nach oben und hinten und weiter nach unten zur Tiefhaltung schwunghaft bewegt, wobei das linke Bein wieder zur Grundstellung herangezogen wird.

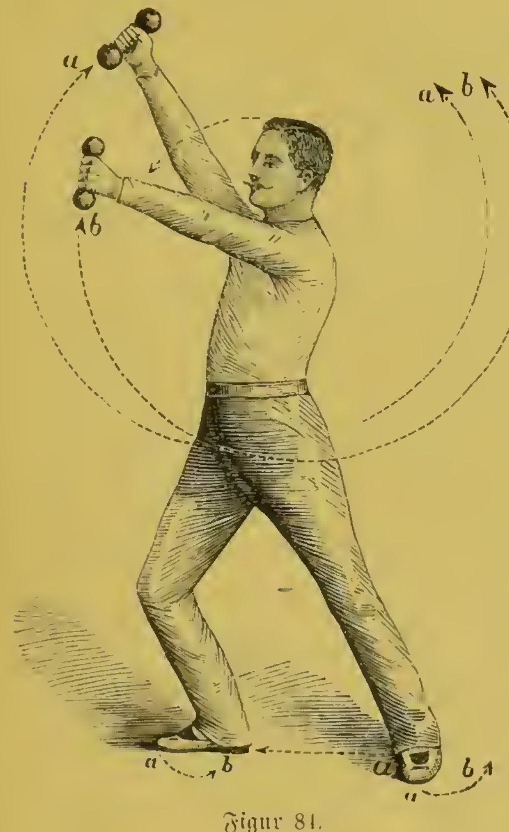
Bei dem Stoßen sowie bei dem Kreisen mit den Armen ist auf eine gute Armstreckung zu achten, damit die Brust genügend herausgedrückt wird.

Bewegungsfolge:

1. Vorstoßen mit beiden Armen aus der Tiefhalte. Rückstellen des linken Beines zur Ausfallstellung rechts. — 2. Kreisen mit beiden Armen rückwärts und Schließen der Beine zur Grundstellung. — 3. und 4. Dasselbe rechts.

56. Übung.

Ausfall schräg vorwärts abwechselnd links und rechts mit Schräg-Aufwärtsschwingen beider Arme, Wechselbeugen der Kniee, Vorbeugen und Armschwingen mit ½ Drehung des Rumpfes.



Figur 81.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 5—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . 5—15 „
5. Männern . . 10—15 „

Frauen und Mädchen dürfen nur mäßig ausfallen.

Erklärung:

Der Ausfall schräg vorwärts wird dorthin ausgeführt, wohin die Fußspitzen zeigen, wenn die Fersen geschlossen und die Füße nach außen gerichtet sind. Mit diesem Ausfalle wird zugleich das Schräg-Aufwärtsschwingen beider Arme nach einer Seite hin verbunden, wobei der Oberkörper in der aufrechten Haltung verbleibt. Nunmehr beginnt das Armschwingen mit Vorbeugen des Rumpfes und ½ Drehung desselben nach der anderen Seite, wobei ein Wechselbeugen der Kniee mit stattfindet. Dieses Armschwingen, Vorbeugen des Rumpfes und Wechselbeugen der Kniee wiederholt sich, und die ganze Übung wird in der 4. Zeiteinheit zum Abschluß gebracht.

Bewegungsfolge:

1. Schrägaufwärtsschwingen beider Arme und Ausfall rechts schräg vorwärts. — 2. Armschwingen links schräg aufwärts, Vorbeugen und Wechselbeugen der Kniee. — 3. Dasselbe nochmals rechtshin. — 4. Senken der Arme und Schlußtritt. — 5. bis 8. Dasselbe rechts.



III. Abteilung.

Stabübungen.

57. Übung.

Vor- und Hochheben des Stabes mit Ristgriff oder Kammgriff zur wagerechten Haltung und abwechselndes Beugen und Strecken der Handgelenke nach unten und oben.



Figur 85 a, b.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1.	Kindern bis zu 10 Jahren . .	5—10 Mal.
2.	Knaben „ „ 16 „ . .	10—15 „
3.	Mädchen „ „ 15 „ . .	5—15 „
4.	Frauen	10—15 „
5.	Männern	10—20 „

Erklärung:

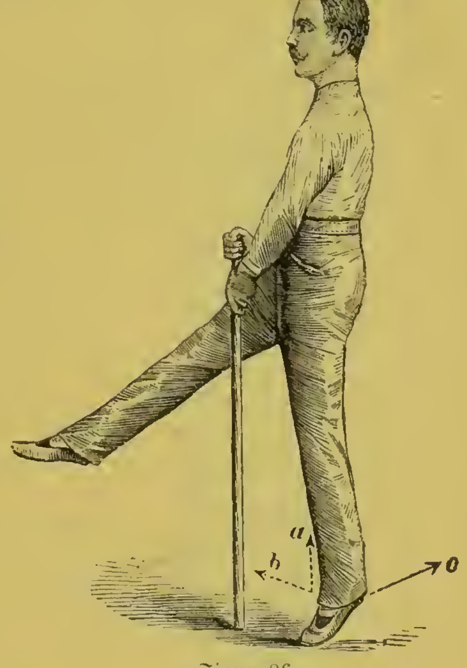
Das Heben des Stabes wird aus der Tiefhaltung der Arme nach vorn, wie bei Fig. 85 a, oder nach oben, wie bei Fig. 85 b, mit einem Ruck ausgeführt. Mit dem Heben wird zugleich das Beugen der Handgelenke nach unten, oben und hinten vollzogen. Wird der Stab wagerecht nach vorn gehoben, so kann er von da aus weiter nach unten oder nach oben bewegt werden; wird er über den Kopf gehoben, so läßt er sich von da aus nach unten oder nach hinten senken. Es werden bei allen diesen Hebungen der Arme die Schultergelenke und bei dem Beugen der Hände nach den drei verschiedenen Richtungen die Handgelenke in Anspruch genommen. Alle übrigen Körperteile verbleiben in straffer Haltung.

Bewegungsfolge:

1. Vorheben des Stabes mit Beugen der Handgelenke nach unten. — 2. Strecken der Handgelenke nach vorn. — 3. Senken der Arme zur Tiefhaltung. — 4. 5. 6. Desgleichen mit Hochheben des Stabes.

58. Übung.

Zehenstand mit Vor-, Seit- oder Rückspreizen des linken und des rechten Beines im Wechsel.



Figur 86.

Diese Übung ist mit jedem Beine zu wiederholen von

1. Kindern b. z.	10 Jahren	3—8	Mal.
2. Knaben „	16 „	5—15	„
3. Mädchen „	15 „	5—10	„
4. Frauen	. . . . .	5—15	„
5. Männern	. . . . .	10—20	„

Mädchen und Frauen sollen die Beine nur mäßig spreizen.

Erklärung:

Beide Hände fassen das Stabende speichgriffs und stellen den Stab senkrecht vor die Füße. Der Zehenstand wird auf einem Fuß, mit Stützen der Hände auf den Stab, ausgeführt. Gleichzeitig findet das Spreizen des anderen Beines statt. Steht man also auf den Zehen des linken Fußes, so kann das rechte Bein vor-, seit- und rückspreizend gehoben werden.

Das spreizende Bein kann, da der Stab als Stütze dient, schwunghaft bis zur wagerechten Haltung gehoben werden, ohne daß das Gleichgewicht verloren geht. Hauptsächlich ist darauf zu achten, daß bei dem Spreizen die Füße dem Boden zu gerichtet werden. — Die Hebung und Senkung des Beines geschieht nur im Hüftgelenk und wird je in einer Taktzeit ausgeführt.

Alle Bewegungen des Rumpfes sind ausgeschlossen.

Bewegungsfolge:

1. Zehenstand des linken und Vorspreizen des rechten Beines. — 2. Senken des linken und Schließen des rechten Beines zur Grundstellung. — 3. 4. Desgleichen mit Seitspreizen eines Beines. — 5. 6. Desgleichen mit Rückspreizen eines Beines.

59. Übung.

Vor- und Hochstoßen des Stabes wagerecht mit Rist- oder Kammgriff und Kreuzen der Arme vor der Brust oder über dem Kopfe im Wechsel.



Figur 87.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern	b. z. 10	Jahren	4—8	Mal.
2. Knaben	„ 16	„	10—15	„
3. Mädchen	„ 15	„	5—10	„
4. Frauen	. . . .	. . .	10—15	„
5. Männern	. . . .	. . .	10—20	„

Erklärung:

Das Vor- und Hochstoßen der Arme geschieht aus der Beughalte derselben, wie bei Figur 17.

Die Stöße sind kräftig nach den angegebenen Richtungen hin auszuführen. Gleichzeitig mit den Bewegungen werden die Arme gekreuzt, wobei sich das Umlegen des Stabes notwendig macht.

Dieses wird auf die Weise ausgeführt, daß der linke Arm nach der rechten Seite und der rechte Arm nach der linken hin gestoßen wird.

Besonders ist darauf zu achten, daß die Hände den Stab in Schulterbreite festhalten, was das Kreuzen erleichtert.

Das Stoßen und das darauf folgende Beugen der Arme mit dem Senken des Stabes zur Brust wird mit den Arm- und den Schultergelenken ausgeführt.

Bewegungsfolge:

1. Hochstoßen mit Kreuzen der Arme über dem Kopf. — 2. Zurückdrehen und Beugen der Arme vor die Brust. — 3. 4. Desgleichen Vorstoßen.

60. Übung.

Armstrecken und Rumpfdrehen abwechselnd nach der rechten und linken Seite.

Diese Übung ist nach jeder Seite zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—15 „
4. Frauen . . . . 5—15 „
5. Männern . . . 10—20 „



Figur 88.

Erklärung:

Die Hände ergreifen den Stab eine Hand breit von den Enden.

Das Strecken der Arme erfolgt aus der wagerechten Haltung vor der Brust abwechselnd nach beiden Seiten, wobei der der Rumpfdrehrichtung entsprechende Arm zur vollständigen Streckung und der andere zur Beugung vor die Brust kommt.

Das Rumpfdrehen erfolgt aus der Grundstellung erst nach der rechten, dann nach der linken Seite zugleich mit dem Armstrecken und wird durch eine Vor= und Rückbewegung der Hüften und die Muskeln der Wirbelsäule bewirkt.

Alles Drehen der Füße oder Beugen der Beine ist bei dieser Übung ausgeschlossen, es ist vielmehr darauf zu achten, daß die Beine gestreckt und der Rumpf aufrecht gehalten bleiben.

Bewegungsfolge:

1. Strecken des rechten Armes und Drehen des Rumpfes nach der rechten Seite. — 2. Beugen des rechten Armes und Zurückdrehen des Rumpfes. — 3. 4. Desgleichen nach der linken Seite.

61. Übung.

Seithochheben des Stabes zur senkrechten Haltung mit Seitspreizen der Beine abwechselnd nach der linken und nach der rechten Seite.



Figur 89.

Diese Übung ist nach jeder Seite zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 4—10 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „ 10—15 „
3. Mädchen „ „ 15 „ 5—10 „
4. Frauen . . . . 5—15 „
5. Männern . . . . 10—20 „

Erklärung:

Das Stabheben mit beiden Händen ristgriffs geschieht aus der Tiefhaltung, wie bei Fig. 16, senkrecht nach oben, und zwar auf die Weise, daß, wenn der rechte Arm sich gestreckt aufwärts bewegt, der linke sich beugend vor den Leib legt. Man kann diese Übung mit Kamm- oder mit Ristgriff machen, nur daß beim Kammgriff der beugende Arm $^1/_2$ Drehung im Ellenbogengelenke nach der inneren Seite, also dem Leibe zu, gewinkelt wird. Mit dieser Stabhebung verbindet man zugleich das abwechselnde Seitspreizen der Beine nach der der Armbewegung entgegengesetzten Seite hin.

Wird der Stab also nach der rechten Seite in die Höhe gehoben, so erfolgt das Seitspreizen nach der linken Seite, Figur 89. Beide Bewegungen finden zusammen in einer Taktzeit statt. Die Gelenkbewegungen erfolgen in den Schulter- und Ellenbogen- sowie in den Hüftgelenken, während die anderen Körperteile mit Ausnahme des beugenden Armes gestreckt bleiben.

Bewegungsfolge:

1. Seithochheben des Stabes senkrecht nach der rechten Seite und Seitspreizen des linken Beines. — 2. Senken des Stabes zur Tiefhaltung und Schließen des linken Beines zur Grundstellung. — 3. 4. Desgleichen mit Seithochheben des linken Armes und Seitspreizen des rechten Beines.

62. Übung.

Tiefes Beugen der Kniee mit Vor- und Rückspreizen abwechselnd des linken und des rechten Beines.

Diese Übung ist zu wiederholen auf jeder Seite von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 3—6 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 5—10 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—8 „
4. Frauen . . . . 5—8 „
5. Männern . . . 5—10 „

Mädchen und Frauen sollen die Kniebeugung nicht zu tief ausführen.



Figur 90.

Erklärung:

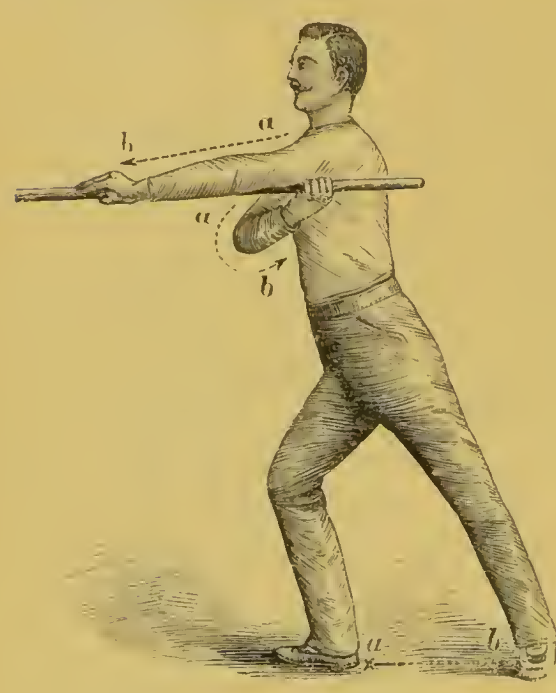
Das tiefe Kniebeugen geschieht auf einem Bein, während das andere zur Vor- oder Rückspreizhalte gehoben wird. Diese Übung wird mit Stützen am Stab ausgeführt, indem beide Hände mit Speichgriff das obere Ende erfassen und das untere auf den Boden stemmen, wodurch das tiefere Beugen der Kniee ermöglicht wird. Die Arme werden beim Beugen der Kniee ihrerseits gebeugt und gestreckt, so daß also nicht nur die Bein- sondern auch die Armgelenke gleichzeitig in Thätigkeit versetzt werden. Diese Übung wird leichter, wenn bei der Vorspreizhalte das Standbein auf die Zehen gehoben wird. — Das Beinspreizen sowie das Beugen der Kniee und ebenso das Strecken und Senken der Beine stimmen, wie folgt, zusammen.

Bewegungsfolge:

1. Beugen des rechten und Vorspreizen des linken Beines. — 2. Strecken des rechten Beines und Schließen des linken zur Grundstellung. — 3. 4. Desgleichen Beugen des linken Beines und Spreizen des rechten.

63. Übung.

Abwechselndes Vorstoßen mit den Armen mit Umlegen des Stabes unter die Achselhöhle und Rückstellen eines Beines zur Ausfallstellung.



Figur 91.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
 b. z. 10 Jahren 4—8 Mal,
2. Knaben
 b. z. 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen
 b. z. 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . 5—10 „
5. Männern . . 10—15 „

Mädchen und Frauen sollen die Beine nur mäßig zurückstellen.

Erklärung:

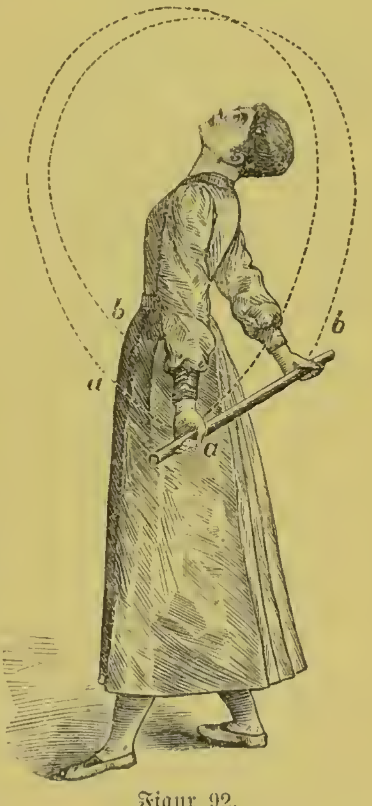
Das abwechselnde Vorstoßen mit den Armen mit Umlegen des Stabes geschieht von der Brust aus, wie bei Figur 17, wobei die Faust des nichtstoßenden Armes unter die Achselhöhle des stoßenden gelegt wird. Mit dieser Übung wird zugleich das Rückstellen des entsprechenden Beines und Beugen des Standbeines verbunden: wird also mit dem linken Arme nach vorn gestoßen, so wird der rechte Arm vor die Brust und die rechte Hand unter die linke Schulter schwunghaft bewegt, zugleich das linke Bein zurückgestellt und das rechte gebeugt.

Bewegungsfolge:

1. Vorstoßen mit dem linken Arme mit Umlegen des Stabes unter die Achselhöhle und Rückstellen des linken Beines zur Ausfallstellung. — 2. Beugen der Arme vor die Brust und Schließen des linken Beines zur Grundstellung. — 3. 4. Desgleichen Stoßen mit dem rechten Arm und Rückstellen des rechten Beines.

64. Übung.

Überheben des Stabes nach hinten zur Tiefhaltung rücklings mit Beugen des Rumpfes rückwärts, Vorschwingen des Stabes und Vorbeugen des Rumpfes.



Figur 92.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	.	3—6 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	.	5—10 „
3. Mädchen „ „ 15 „	.	5—10 „
4. Frauen	.	5—10 „
5. Männern		10—15 „

Erklärung:

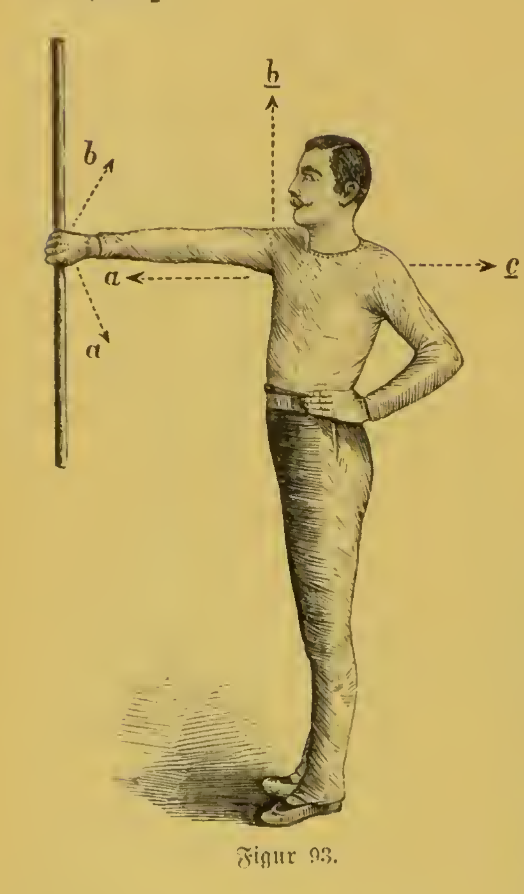
Das Überheben des Stabes geschieht aus der Tiefhaltung der gestreckten Arme, wie bei Figur 28, indem die Hände die Stabenden erfassen und der Rumpf rückwärts gebeugt wird, wenn der Stab hinter dem Rücken hinabsinkt. Beim Rückbeugen des Rumpfes ist der Blick nach oben gerichtet und ein Bein zur Vorschrittstellung gestellt, damit der Körper seinen festen Stand behält. Demnächst folgt das Vorschwingen des Stabes, an welches sich ein sofortiges Vorbeugen des Rumpfes schließt; der Blick richtet sich dabei nach der Erde. Diese Rumpf- und Armbewegungen sind mit mäßiger Geschwindigkeit auszuführen, und ist nach jeder einzelnen Bewegung einen Augenblick zu verweilen, so daß die Gesamtübung in drei gleichmäßigen Taktzeiten zur Ausführung gebracht wird. Je mehr der Rumpf in der Wirbelsäule nach hinten und nach vorn, und je mehr die Hüftgelenke gebeugt werden, desto wirksamer ist der Einfluß auf die Brust- und Unterleibseingeweide.

Bewegungsfolge:

1. Überheben des Stabes und Rückbeugen des Rumpfes mit Vorstellen des linken Beines. — 2. Vorschwingen des Stabes zur Tiefhaltung vorlings und Vorbeugen des Rumpfes. — 3. Rumpfstrecken und Schließen des linken Beines zur Grundstellung. — 4. 5. 6. Desgleichen Vorstellen des rechten Beines u. s. w.

65. Übung.

Vor-, Seit- und Hochstoßen abwechselnd mit dem linken und dem rechten Arme mit Drehen des Stabes in der Stoßrichtung.



Figur 93.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahr. 4—8 Mal.
2. Knaben „ 16 „ 10—15 „
3. Mädchen „ 15 „ 10—15 „
4. Frauen . . . . . 10—15 „
5. Männern . . . . 10—20 „

Erklärung:

Der Stab ist mit einer Hand in der Mitte erfaßt und ruht senkrecht vor der Brust. Beim Vor- sowie beim Seitstoßen der Arme bleibt der Stab senkrecht, beim Hochstoßen kommt er in die wagerechte Haltung. Bei der Rückbewegung wird in der zweiten Taktzeit die anfängliche Haltung wieder hergestellt. Nach jeder dritten Bewegung wird der Stab mit der anderen Hand erfaßt, so daß also jeder Arm erst vor-, seit- und aufwärts gestoßen haben muß, ehe der andere an die Reihe kommt. Die Drehung des Stabes geschieht während des Stoßens entweder nach der inneren Seite, Figur a, oder nach der äußeren, Figur b, hin. Da das Drehen des Stabes einige Anstrengung des Handgelenkes erheischt, so ist die ganze Übung in mäßigem Takt auszuführen.

Bewegungsfolge:

1. Vorstoßen und Drehen des rechten Armes nach innen. — 2. Beugen und Zurückdrehen des rechten Armes vor die Brust. — 3. 4. Desgleichen Seitstoßen und Drehen des Armes, die obere Stabspitze nach vorn und dann nach hinten. — 5. 6. Desgleichen Hochstoßen und Drehen des Stabes nach vorn und nach hinten.

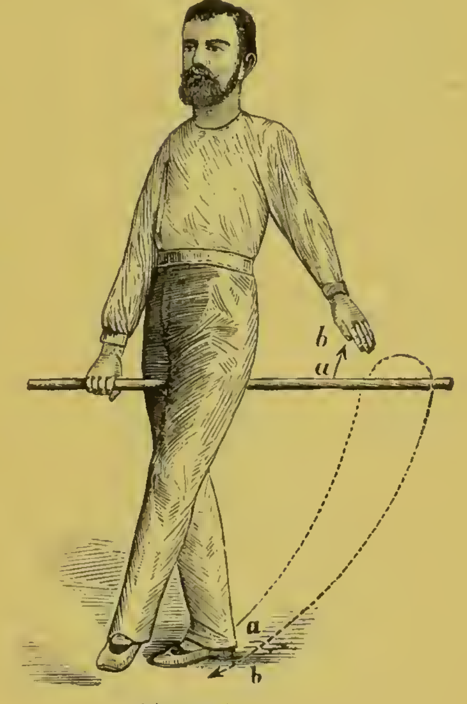
 66. Übung.

Spreizen abwechselnd des linken und des rechten Beines über den Stab.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben „ 16 „ 10—15 „
3. Männern . . . . . 10—20 „

Mädchen und Frauen sollen statt dieser die Übung Nr. 16 b wiederholen.



Figur 94.

Erklärung:

Der Stab wird mit beiden Händen (ristgriffs) vor dem Leibe gehalten, wie bei Figur 16. Aus der Grundstellung schwingt das linke Bein von außen her über den Stab hin, die linke Hand giebt in demselben Augenblick den Griff auf, während die rechte den Stab wagerecht festhält. Die ganze Last des Körpers ruht auf dem rechten Bein. Die Rückbewegung des linken Beines geschieht genau so wie das Überspreizen nach vorn, so daß beide Bewegungen in zwei Taktzeiten ausgeführt sind. Man beachte, daß der Rumpf nicht vorgebeugt und das Standbein, welches nicht spreizt, im Kniegelenke gestreckt werde.

Bewegungsfolge:

1. Überspreizen des linken Beines von außen über den Stab. — 2. Zurückspreizen des linken Beines und Schließen zur Grundstellung. — 3. 4. Desgleichen Spreizen des rechten Beines.

 67. Übung.

Ausfall mit Stabschwingen abwechselnd nach der linken und nach der rechten Seite.



Figur 95.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 3—6 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 5—10 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . . 5—10 „
5. Männern . . . 10 20 „

Mädchen und Frauen sollen nur einen kleinen Seitschritt mit Beugen des Kniegelenks ausführen.

Erklärung:

Mit beiden Händen wird der Stab rist- oder kammgriffs vor dem Leibe gehalten, wie bei Figur 16 und 19.

Der Ausfall seitwärts geschieht aus der Grundstellung nach der rechten Seite hin; die ganze Last des Körpers wird auf das Ausfallbein verlegt. Mit dieser Bewegung wird zugleich das schrägrechts Aufwärtsschwingen des Stabes verbunden. Der Stab ruht nach vollendetem Schwunge schräg über der Brust; der rechte Arm ist schräg nach oben gestreckt und der linke gebeugt an der Seite gehalten. Hierauf folgt die Rückbewegung zur Ausgangshaltung auf demselben Wege. Der Oberkörper hat dabei seine aufrechte Haltung zu wahren, weshalb nur die Bein- und Armgelenke in Anspruch genommen werden sollen.

Bewegungsfolge:

1. Ausfall rechts seitwärts mit Stabschwingen rechts schräg aufwärts. — 2. Senken des Stabes zur Tiefhaltung und Schließen des rechten Beines zur Grundstellung. — 3. 4. Desgleichen Stabschwingen und Ausfall nach der linken Seite und zurück zur Grundstellung.

68. Übung.

Vorhochschwingen des Stabes, Armkreuzen und Seitbeugen des Rumpfes.

Diese Übung ist im Wechsel nach jeder Seite zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—15 „
4. Frauen . . . 10—15 „
5. Männern . . . 10—20 „



Figur 96.

Erklärung:

Der Stab wird aus der Tiefhaltung der Arme, Fig. 16, wagerecht in die Höhe geschwungen und senkt sich alsdann wagerecht vor die Brust, wobei das Kreuzen der Arme stattfindet, indem der rechte Arm schräg rechts vorwärts, und der linke unter ihm schräg links vorwärts geschwungen wird. Mit diesem Armkreuzen wird zugleich der Rumpf nach der linken und der rechten Seite hin im Wechsel gebeugt: sobald also der rechte Arm über den linken gekreuzt wird, wird der Rumpf nach der linken Seite hin gebeugt und ebenso im umgekehrten Fall. Hierauf werden die Arme wieder in die Höhe geschwungen und der Rumpf gestreckt, worauf das Senken der Arme zur Tiefhaltung stattfindet.

Diese Bewegungen finden nur in den Hüft-, Schulter- und Ellenbogengelenken statt.

Bewegungsfolge:

1. Vorhochheben des Stabes. — 2. Armkreuzen vor der Brust und Beugen des Rumpfes nach der linken Seite. — 3. Hochstrecken beider Arme und Strecken des Rumpfes. — 4. Armsenken zur Grundstellung. — 5. 6. 7. und 8. Desgleichen mit Rumpfbeugen und Strecken nach der rechten Seite.

69. Übung.

Armkreisen vor und neben dem Leibe mit Kreisen der Hand gleichzeitig in derselben Richtung.



Figur 97.

Diese Übung ist zu wiederholen von
1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 5—10 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—15 „
4. Frauen . . . 10—15 „
5. Männern . . . 10—20 „

Erklärung:

Der Stab wird speichgriffs mit einer Hand bei Seithebhalte des Armes in der Mitte oder an einem Ende gefaßt und senkrecht gehalten.

Bei dem Armkreisen schwingt die Faust mit dem Stabe dicht vor dem Leibe vorbei und zwar entweder nach innen oder nach außen. Das Kreisen nach innen, Fig. a, führt den Arm zuerst nach dem Leibe hin, das nach außen, Figur b, vom Leibe weg. Bei dem hinzukommenden Handkreisen giebt die Hand mit schlaffem Ellenbogengelenke dem Schwunge geschmeidig nach. Alle Umschwünge des Stabes im Kreise geschehen nur mit mäßiger Geschwindigkeit, damit nicht etwa der Stab aus der Hand gleite. Bei der anderen Art des Armkreisens kreist das obere Ende des Stabes entweder erst nach hinten, was man Kreisen rückwärts, oder zuerst nach vorn und unten, was man Kreisen vorwärts nennt. Der Rumpf verbleibt in aufrechter Haltung, der ruhende Arm wird leicht an die Hüften gestützt oder gebeugt auf den Rücken gelegt.

Bewegungsfolge:

1. a. Seitheben rechts. — 2. 3. Armkreisen nach innen. — 4. Armsenkung zur Tiefhaltung. — 5. 6. 7. und 8. Desgleichen links. — 9. b. 10. 11. 12. wie bei 1. 2. 3. 4., nur wird der Armkreis rechts nach außen ausgeführt. — 13. 14. 15. 16. Desgleichen links.

 70. Übung.

Aufstellen und Übersteigen abwechselnd des linken und rechten Beines über den Stab vorwärts und rückwärts.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben „ 16 „ 10—15 „
3. Männern . . . . . 10—15 „

Mädchen und Frauen sollen statt dieser die 62. Übung, Nr. 16 b, ausführen.



Figur 98.

Erklärung:

Der Stab befindet sich wagerecht vor dem Leibe, Figur 16, mit beliebigem Griffe der Hände in Schulterbreite.

Bei dieser Tiefhaltung der Arme werden mit Knieheben abwechselnd der linke und rechte Fuß auf den Stab und dann über denselben weg zu Boden gestellt. Eine unwillkürliche Beugung der Wirbelsäule nach vorn und ein mäßiges Auswärtsdrehen beim Beugen des Beines erleichtern die Übung, welche möglichst langsam zur Ausführung gebracht wird.

Die Gelenkbewegungen finden in den Hüft-, Knie- und Fußgelenken sowie in der Wirbelsäule statt.

Bewegungsfolge:

1. Aufstellen des linken Beines auf den Stab. — 2. Übersteigen zur Grundstellung. — 3. Zurückstellen des linken Beines auf den Stab. — 4. Niederstellen des linken Beines zur Grundstellung. — 5. 6. Desgleichen mit Aufstellen des rechten Beines und Übersteigen. — 7. 8. Zurückstellen des rechten Beines und Zurücksteigen zur Grundstellung.

71. Übung.

Abwechselndes Stabschwingen rücklings senkrecht nach oben.



Figur 99.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	.	4—10 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	.	10—15 „
3. Mädchen „ „ 15 „	.	5—15 „
4. Frauen	.	10—15 „
5. Männern	.	10—20 „

Erklärung:

Der Stab wird rücklings mit Ristgriff gefaßt, wie bei Figur 17, wobei die Arme die Tiefhaltung einnehmen. Aus dieser wagerechten Haltung des Stabes wird der rechte Arm senkrecht nach oben geschwungen und der linke beugend auf den Rücken gelegt. Alle Körperteile bleiben hierbei in straffer Haltung. Nunmehr erfolgt ein sofortiges Aufwärtsschwingen des linken Armes, wobei also der rechte Arm sich beugt und der linke sich streckt. Beide Bewegungen nehmen die Armgelenke in Anspruch.

Bewegungsfolge:

1. a. Stabschwingen rechts senkrecht in die Höhe. — 2. b. Wechsel des Stabschwingens links hin. — 3. Armsenken zur Tiefhaltung. — 4. 5. Desgleichen mit Schwingen des Stabes nach der linken Seite und Wechseln nach der rechten. — 6. Armsenken zur Tiefhaltung.

72. Übung.

Auslage mit Beugen des Rumpfes und Stabschwingen schräg rückwärts und vorwärts im Wechsel.



Figur 100.

Diese Übung ist nach jeder Seite zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 4—6 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 8—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . . 5—10 „
5. Männern . . . 10—15 „

Erklärung:

Aus der Tiefhaltung wagerecht vor dem Leibe ristgriffs wird der Stab schräg vorwärts über den Kopf geschwungen, so daß der rechte Arm über dem Kopfe liegt und der linke die gestreckte Haltung nach unten einnimmt, während zugleich die Auslage rechts schräg vorwärts hergestellt und das Beugen des Rumpfes schräg links nach hinten vollzogen wird.

Hierauf wird der Stab über dem Kopfe schräg vorwärts geschwungen, und der Rumpf schräg vorwärts gebeugt, wobei sich das linke Kniegelenk und der rechte Arm strecken, während der linke Arm in der beugenden Haltung über dem Kopfe zu verharren hat. Dann beginnt die Rückbewegung des Rumpfes und der Arme in gleicher Weise, und endlich werden die Arme zur Ausgangshaltung zurückgeschwungen und die Beine zur Grundstellung zurückgestellt. Sämtliche Gelenke werden in Anspruch genommen.

Bewegungsfolge:

1. Stabschwingen über den Kopf und Auslage rechts schräg vorwärts. — 2. Stabschwingen und Rumpfbeugen mit Wechselbeugen der Kniee schräg vorwärts. — 3. Zurückschwingen des Stabes, Rumpfstrecken und Wechselbeugen der Kniee. — 4. Stabsenken zur Grundstellung. — 5. 6. 7. 8. Desgleichen Auslage links u. s. w.

73. Übung.

Armstrecken mit Wechselbeugen der Kniee nach der linken und nach der rechten Seite im Seitgrätschstand.



Figur 101.

Diese Übung ist nach jeder Seite zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 4—8 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . . 10—15 „
5. Männern . . . 10—20 „

Mädchen und Frauen sollen nur eine mäßige Seitgrätschstellung einnehmen.

Erklärung:

Bevor die Übung beginnt, wird der Stab in den Nacken gelegt, und die Beine werden zur Seitgrätschstellung gestellt. Das Armstrecken geschieht zuerst mit kräftigem Ruck nach der rechten Seite hin in wagerechter Haltung. Der linke Arm wird dabei beugend nach dem Kopfe gezogen, wodurch die linke Hand sich der linken Schulter nähert. Damit wird nun das Beugen des rechten Kniegelenkes verbunden, während das linke Bein straff bleibt. Hieran schließt sich ein sofortiges Wechselbeugen der Kniee und ein Wechselstrecken der Arme mit dem Stabe nach links hin, sowie $^1/_2$ Drehung des Leibes und Kopfes um die Längenachse. Die Drehung wird auf den Fersen gemacht. Nach abermaligem Wechsel ist in der vierten Zeit die Übung beendet, wobei die Kniee zu strecken und beide Arme zu beugen sind. Nunmehr beginnt die gleiche Übung nach der linken Seite, der Oberkörper bleibt straff.

Bewegungsfolge:

1. Stabstrecken rechtshin mit Beugen des rechten Kniees. — 2. Wechselbeugen der Kniee und Stabstrecken nach der linken Seite mit $^1/_2$ Drehung des Leibes. — 3. Desgleichen Wiederholung, wie bei 2, nur nach der rechten Seite. — 4. Stab zur Ausgangshaltung und Strecken des rechten Knies. — 5. 6. 7. 8. Desgleichen, nur linkshin beginnen.

74. Übung.

Tiefes Kniebeugen mit Unterstützung durch den Stab rücklings.



Figur 102.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren	.	4—8 Mal.
2. Knaben „ „ 16 „	.	10—15 „
3. Mädchen „ „ 15 „	.	5—10 „
4. Frauen	.	5—10 „
5. Männern	.	10—20 „

Mädchen und Frauen sollen bei dieser Übung die Kniebeuge nur mäßig ausführen.

Erklärung:

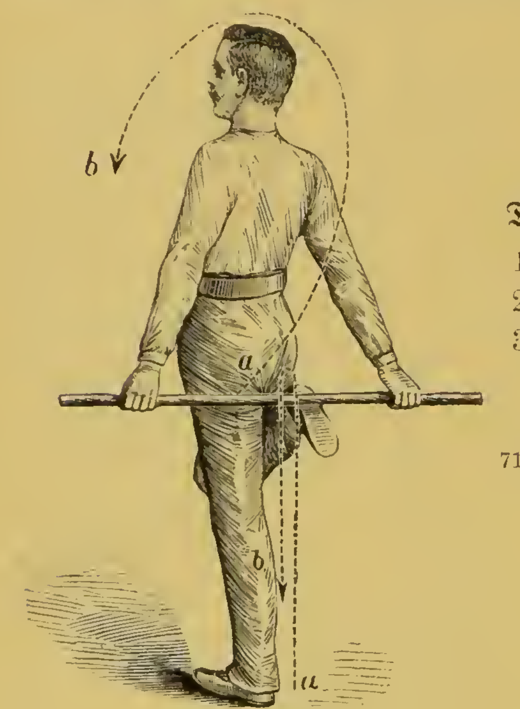
Die Kniebeugung wird aus der Grundstellung, Figur 1, ausgeführt, indem der Stab senkrecht hinter dem Rücken mit gestreckten Armen von beiden Händen speichgriffs gehalten und das untere Ende auf den Boden gestemmt wird. Die Hände behalten bei der Kniebeugung festen Griff, wodurch die Arme in eine scharfe Beugung gelangen. Hierbei dient gleichzeitig der Stab als Stütze zur Erhaltung des Gleichgewichts. Diese Übung nimmt mehr oder weniger sämtliche Gelenke der oberen und unteren Gliedmaßen in Anspruch. Das Zeitmaß der Übung darf nicht zu schnell sein; die Beugung sowie die Streckung der Beine und der Kniee wird je in gleicher Zeit ausgeführt. Hauptsächlich ist bei dieser Übung auf eine straffe Körperhaltung zu achten.

Bewegungsfolge:

1. Beugen beider Kniee zur größten Tiefe. — 2. Strecken beider Kniee zur Grundstellung.

75. Übung.

Abwechselndes Übersteigen der Beine und Überheben des Stabes nach vorn oder umgekehrt.



Figur 103.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern	b. z. 10	Jahren	4—8 Mal.
2. Knaben	„ 16	„	8—15 „
3. Männern	. . .	.	8—15 „

Mädchen und Frauen sollen statt dieser die 71. Übung Nr. 18 c ausführen.

Erklärung:

Der Stab befindet sich wagerecht vor oder hinter dem Leib, wie bei Figur 16.

Man steigt erst mit dem linken, dann auch mit dem rechten Beine nach vorn zwischen den Armen durch über den Stab und hebt diesen darauf von hinten nach vorn (armkreisend) über den Kopf. Oder man hebt den Stab über den Rücken weg nach hinten, wie bei Fig. 21, und steigt dann rücklings mit einem Beine nach dem anderen über den Stab. Diese Übung nimmt die Gelenke des ganzen Körpers in Anspruch; sie soll ohne Hast und möglichst leicht in drei Taktzeiten ausgeführt werden.

Bewegungsfolge:

1. Übersteigen vorwärts mit dem linken Bein. — 2. Übersteigen desgleichen mit dem rechten Bein. — 3. Überheben des Stabes über den Kopf zur Tiefhaltung vorwärts. — 4. 5. 6. Desgleichen mit dem rechten Bein beginnend.

 76. Übung.

Überheben des Stabes abwechselnd über die linke und über die rechte Schulter mit Seitbeugen des Rumpfes.



Figur 104.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10	Jahren	4—8	Mal.
2. Knaben „ „ 16	„	10—15	„
3. Mädchen „ „ 15	„	5—10	„
4. Frauen		5—15	„
5. Männern		10—20	„

Erklärung:

Der Stab befindet sich wagerecht vor dem Leibe, wie bei Figur 16.

Das Überheben des Stabes wird mit Beugen und Heben eines Armes über den Kopf vollzogen, während der andere nur einen kleinen Halbkreis an der entsprechenden Seite des Körpers beschreibt. Der Stab ruht nach der Ausführung dieser Übung schräg hinter dem Rücken. Mit dieser Übung wird zugleich das Seitbeugen des Rumpfes in Verbindung gebracht, indem, sobald der rechte Arm die Höhe des Kopfes erreicht hat, die linke Seite scharf in den Hüften gebeugt wird; ebenso verfährt man, wenn der linke Arm die Schwingung ausführt. Die Übung verlangt und fördert hauptsächlich die freie Bewegung der Schulter-, Arm- und Hüftgelenke und wird mit einem Schwunge nach hinten, sowie nach vorn ausgeführt. Wenn der Stab auf dem Rücken ruht, so ist es sehr gut, einmal recht tief ein- und auszuatmen, ehe man ihn wieder nach vorn schwingt.

Bewegungsfolge:

1. Überheben des Stabes über die linke Schulter mit Beugen des Rumpfes nach der linken Seite. — 2. Strecken des Rumpfes und Überschwingen des Stabes zur Tiefhaltung vorlings. — 3. und 4. Desgleichen nach der rechten Seite hin.

77. Übung.

Ein- und Auswinden mit Stabüberheben rückwärts und Abstrecken beider Arme.



Figur 105.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren . 4—8 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren . 10—15 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren . 5—10 „
4. Frauen . . . . . 5—15 „
5. Männern . . . . 10—20 „

Erklärung:

Der Stab befindet sich mit Kammgriff wagerecht vor dem Leibe, wie bei Figur 19. (Finger nach hinten, Daumen nach vorn.)

Das Überheben geschieht aus der Tiefhaltung der Arme schwunghaft über den Kopf zur Lage rücklings. Diese Übung kann mit beiden Armen gleichzeitig oder mit einem Arme nach dem anderen erfolgen, so daß der eine gleich wagerecht oder erst schräg und dann wagerecht hinter den Rücken zu liegen kommt. Zum Überheben des Stabes kommt dann das Einwinden der Arme hinzu; es kann vor dem Überheben oder mit ihm zugleich gemacht werden. Das Überheben mit Einwinden beider Hände, sowie die Rückbewegung des Stabes vor den Leib gehört zu den schwierigsten Übungen. Alle Gelenke der Arme, das Schulter-, das Hand- und das Ellenbogengelenk kommen in Thätigkeit, während die nicht beteiligten Glieder des Körpers ihre ruhige Haltung bewahren müssen.

Bewegungsfolge:

1. Überheben des Stabes rückwärts mit Einwinden rechts. — 2. Rückbewegung des Stabes mit Auswinden zur Tiefhaltung vorlings. — 3. 4. Desgleichen mit Einwinden links.

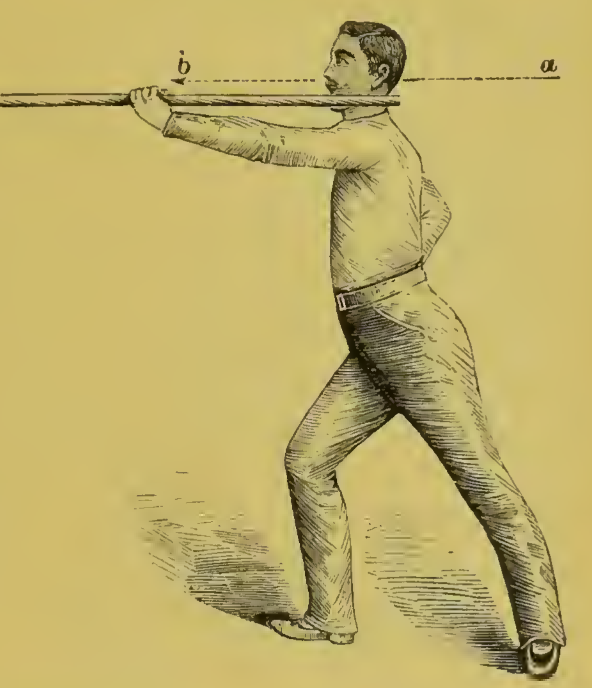
11. Morgen-Übung. **78. Übung.** Nr. 20 b.

Ausfall mit Wurfstoßen vorwärts links und rechts im Wechsel.

Diese Übung ist von jeder Seite zu wiederholen von

1. Kindern
   b. z. 10 Jahr. 4—8 Mal.
2. Knaben
   b. z. 16 Jahr. 10—15 „
3. Mädchen
   b. z. 15 Jahr. 5—10 „
4. Frauen . . 5—10 „
5. Männern . 10—15 „

Mädchen und Frauen sollen nur eine kleine Schrittweite nach vorwärts ausfallen.



Figur 106.

Erklärung:

Der Stab ist wagerecht in der Mitte gefaßt und über die Schulter des werfenden Armes gehoben. Der Ausfall vorwärts geschieht aus der Grundstellung, wie bei Figur 9. Mit diesem Ausfalle wird der Wurfstoß wagerecht noch vorn verbunden. Wird also der Ausfall rechts vorwärts gemacht, so erfolgt das Werfen mit der linken Hand; ebenso, wenn das Ausfallen links geschieht, das Werfen mit der rechten Hand.

Der Wurfstoß ist stets wagerecht und mit festem Drucke nach vorn auszuführen, wobei der Griff der Hand nicht gelockert wird.

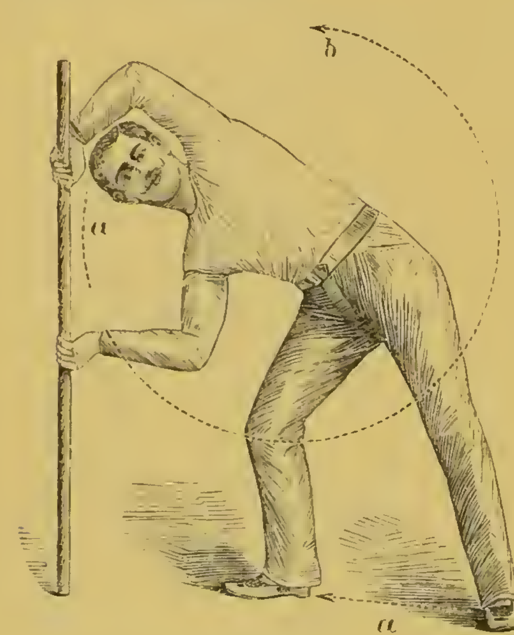
Besonders ist auch darauf zu achten, daß die Schulter des werfenden Armes sich nach vorn dreht, wodurch die Wucht des Stoßes vergrößert wird. Jeder Wurf wird wiederholt.

Bewegungsfolge:

1. Ausfall vorwärts rechts und Wurfstoßen links. — 2. Armbeugen und Grundstellung. — 3. 4. Wiederholung auf derselben Seite. — 5. 6. 7. 8. Desgleichen Ausfall links und Wurfstoßen rechts.

79. Übung.

Unterwinden des Oberkörpers unter den gebogenen Armen aus dem Quergrätschstande nach der linken und der rechten Seite im Wechsel.



Figur 107.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren 3—5 Mal.
2. Knaben „ 16 „ 4—10 „
3. Mädchen „ 15 „ 3—5 „
4. Frauen . . . . . 3—5 „
5. Männern . . . . 4—10 „

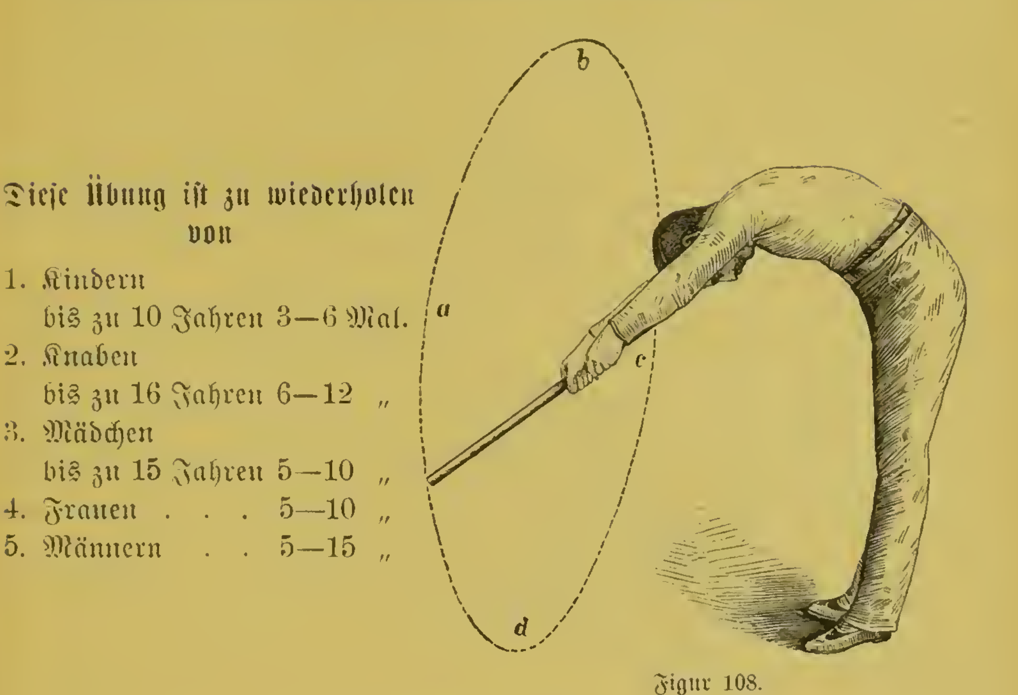
Erklärung:

Das Unterwinden des Oberkörpers wird aus der Quergrätschstellung entweder so ausgeführt, daß der Stab mit beiden Händen oder mit einer Hand gehalten wird, während die andere am Leibe anliegt oder an die Hüfte gestützt wird. Im ersteren Falle halten beide Hände, in schulterbreiter Entfernung, den Stab am oberen Ende mit ausgestreckten Armen fest, das untere ist auf den Erdboden gestemmt, und der Körper windet sich durch eine ganze Drehung um seine eigene Längenachse, bis er seine vollständige Streckung wieder erhält, unter den Armen hindurch. Im letzteren Falle dagegen wird der Stab nur mit einer Hand an dem oberen Ende festgehalten, und das Unterwinden geschieht auf gleiche Weise.

Sämtliche Gelenke nimmt diese Übung in Anspruch. Man hat sich ganz besonders vor dem Ausrutschen des Stabes zu hüten. Man stemmt ihn deshalb in die Kante zwischen Wand und Boden. Eine bestimmte Bewegungsfolge läßt sich bei dieser Übung nicht gut angeben.

80. Übung.

Rumpfkreisen mit Trichterkreisen des Stabes.



Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 3—6 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 6—12 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . 5—10 „
5. Männern . . 5—15 „

Figur 108.

Erklärung:

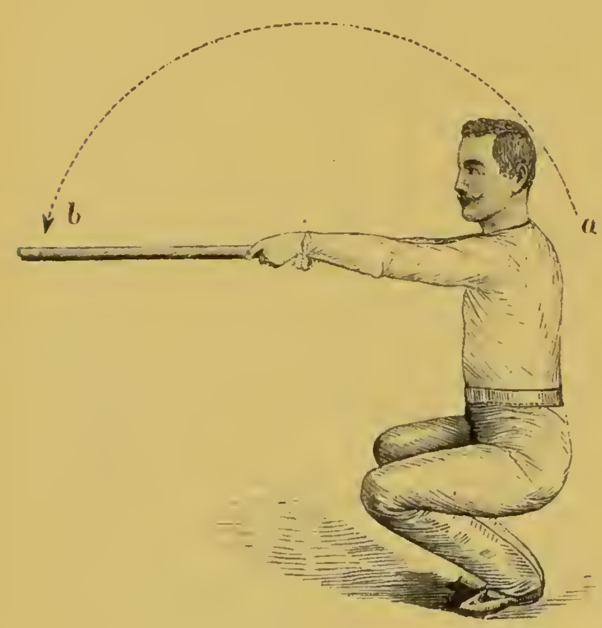
Der Stab wird an einem Ende mit beiden Händen speichgriffs senkrecht über den Kopf gehoben, Figur 18. Das Kreisen des Stabes über dem Kopfe wird nur durch das Rumpfkreisen des Körpers um seine eigene Achse bewirkt. Die Stabspitze umschreibt hierbei eine längliche Kegelfläche, deren Spitze zwischen den Hüften im kreisenden Rumpfe liegt. Besonders ist bei dieser Übung auf die vollständige Streckung der Arme zu achten, wodurch die Wirkung erhöht wird. Man kann diese Übung entweder nach der rechten oder nach der linken Seite hin beginnen.

Bewegungsfolge:

1. Beugen des Rumpfes nach der linken Seite. — 2. Beugen des Rumpfes nach vorn. — 3. Beugen des Rumpfes nach der rechten Seite. — 4. Strecken des Rumpfes zur Grundstellung. — 5. 6. 7. 8. Desgleichen nach der rechten Seite hin ꝛc.

81. Übung.

Armhauen vorwärts mit gleichzeitigem Beugen beider Kniee.



Figur 109.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren	4—8	Mal.
2. Knaben b. z. 16 Jahren	10—15	„
3. Mädchen b. z. 15 Jahren	5—10	„
4. Frauen . .	5—15	„
5. Männern . .	10—20	„

Mädchen und Frauen sollen die Kniebeuge nicht zu tief ausführen.

Erklärung:

Der Stab wird mit beiden Händen (speichgriffs, Figur 18) am unteren Ende gefaßt und über die linke oder rechte Schulter gehoben. Die rechte Hand über der linken!

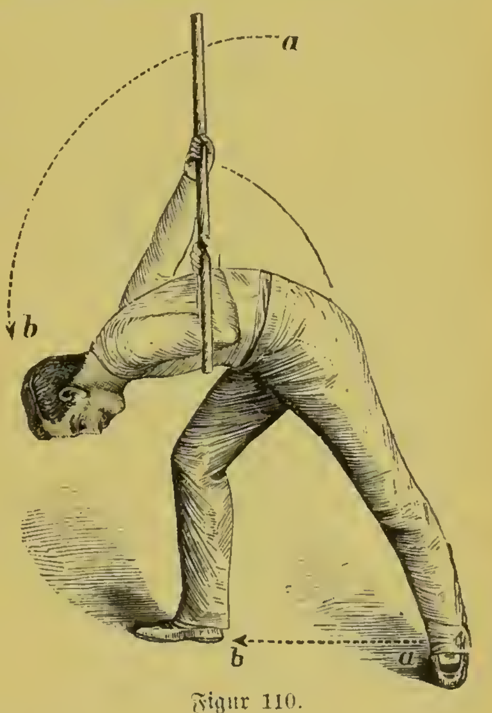
Das Hauen mit den sich streckenden Armen bringt den Stab von der Schulter nach oben und vorn bis zur wagerechten Haltung. Jeder Hieb soll schnell und fest ausgeführt werden. Die Armbewegungen geschehen gleichzeitig mit dem Beugen beider Kniee, ohne daß die Füße ihren Platz verändern. Man halte hierbei den Oberkörper stets aufrecht, damit die Stabspitze nicht in den Erdboden geschlagen wird. Wenn der Hieb von der linken Seite erfolgt ist, richtet man sich wieder auf, legt den Stab mit Griffwechsel der Hände auf die andere Schulter und wiederholt die Übung von der anderen Seite her.

Bewegungsfolge:

1. Beugen beider Kniee und Hieb vorwärts von der linken Schulter her. — 2. Strecken beider Kniee und Zurückschwingen des Stabes mit Griffwechsel auf die rechte Schulter. — 3. 4. Desgleichen Hieb von der rechten Schulter.

 82. Übung.

Ausfall vorwärts mit Vorbeugen und abwechselndes Hochschwingen des linken und des rechten Armes.



Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren . 3—8 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren . 10—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren . 5—10 „
4. Frauen . . . . . 5—10 „
5. Männern . . . . 10—20 „

Mädchen und Frauen sollen den Ausfall nur in mäßiger Schrittweite ausführen.

Figur 110.

Erklärung:

Der Stab ist in der Tiefhaltung wagerecht auf den Rücken gelegt.

Der Ausfall geschieht, wie bei Figur 9, gerade nach vorn, woran sich das Vorbeugen des Rumpfes und das Aufwärtsschwingen eines Armes schließt. Das Rumpfbeugen vorwärts kann so tief ausgeführt werden, daß die Brust das Knie des Ausfallbeines berührt. Mit dieser Bewegung schwingt man einen Arm senkrecht in die Höhe, während der andere sich in derselben Zeit auf den Rücken legt: sobald also das rechte Bein zum Ausfall gebracht wird, soll der rechte Arm sich in die Höhe bewegen und der andere auf dem Rücken liegen. Beide zusammengesetzten Bewegungen gelangen wie nachstehend zur Ausführung.

Bewegungsfolge:

1. Ausfall vorwärts rechts mit Rumpfbeugen vorwärts und Hochheben des rechten Armes. — 2. Rückbewegung zur Grundstellung. — 3. 4. Desgleichen mit Ausfallen links vorwärts, Rumpfbeugen und Heben des linken Armes.

83. Übung.

Stabschwingen nach innen und außen mit Beugen des Rumpfes seitwärts und Wechselbeugen der Kniee im Seitgrätschstand.



Figur 111.

Diese Übung ist nach jeder Seite zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahr. 3—6 Mal.
2. Knaben b. z. 16 Jahr. 10—15 „
3. Mädchen b. z. 15 Jahr. 5—10 „
4. Frauen . . 5—15 „
5. Männern . 10—15 „

Erklärung:

Der Stab wird mit beiden Händen ristgriffs, wie bei Figur 16, wagerecht vor dem Leibe gehalten und die Beine zur Seitgrätschstellung gestellt. Das Aufwärtsschwingen eines Armes geschieht zunächst mit dem rechten Arm, wobei die Hand festen Griff behält und der linke Arm sich beugend vor die Brust legt. Hierbei wird die linke Seite in dem Hüftgelenk und das rechte Bein im Kniegelenke scharf gebeugt. Nunmehr findet das Wechselbeugen der Kniee und das ruhige Schwingen der Arme nach der anderen Seite mit Beugen des Rumpfes statt; die Füße behalten unverändert ihren Platz.

Dieser Wechsel erfolgt nochmals, worauf dann in der vierten Zeit die Arme zur Tiefhaltung und der Rumpf zur aufrechten Haltung gelangen.

Bewegungsfolge:

1. Aufwärtsschwingen des rechten Armes mit Beugen des rechten Beines und des linken Hüftgelenkes. — 2. Wechselbeugen der Kniee, Hochschwingen des linken Armes und Beugen im rechten Hüftgelenk. — 3. Wiederholung, wie bei 1. — 4. Arme zur Tiefhaltung und Grundstellung. — 5. 6. 7. 8. Desgleichen, zuerst linkshin.

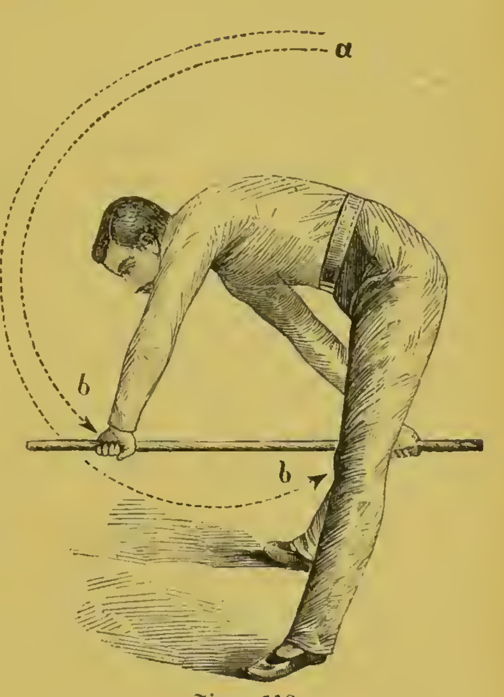
84. Übung.

Ein- und Auswinden mit Abschwingen und Drehen des Stabes und Vorbeugen des Rumpfes.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 3—6 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 10—15 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 5—10 „
4. Frauen . . . . 5—15 „
5. Männern . . . 10—15 „

Mädchen und Frauen bleiben bei dieser Übung in der Grundstellung, Fig. 1, und schwingen den Stab senkrecht nach unten.



Figur 112.

Erklärung:

Der Stab befindet sich kammgriffs wagerecht über dem Kopf, die Beine sind zur Seitgrätschstellung gestellt. — Das Abschwingen des Stabes geschieht mit gestreckten Armen, das Winden des Stabes wird damit in Verbindung gebracht. Die nach vorn gebrachte Stabspitze wird bei Knaben und Männern zwischen den Beinen hindurch nach hinten geschwungen. Dann folgt in der zweiten Taktzeit die Rückbewegung nach oben in die Ausgangshaltung.

Man vermeide jede Beugung in den Kniegelenken; alle anderen Gelenke jedoch werden in eine scharfe Beugung versetzt.

Bewegungsfolge:

1. Abschwingen des Stabes mit Winden rechts. — 2. Zurückwinden rechts und Aufwärtsschwingen des Stabes zur Hochhebhalte. — 3. 4. Desgleichen mit Winden links.



IV. Abteilung.

—

Hausgerätübungen.

◆

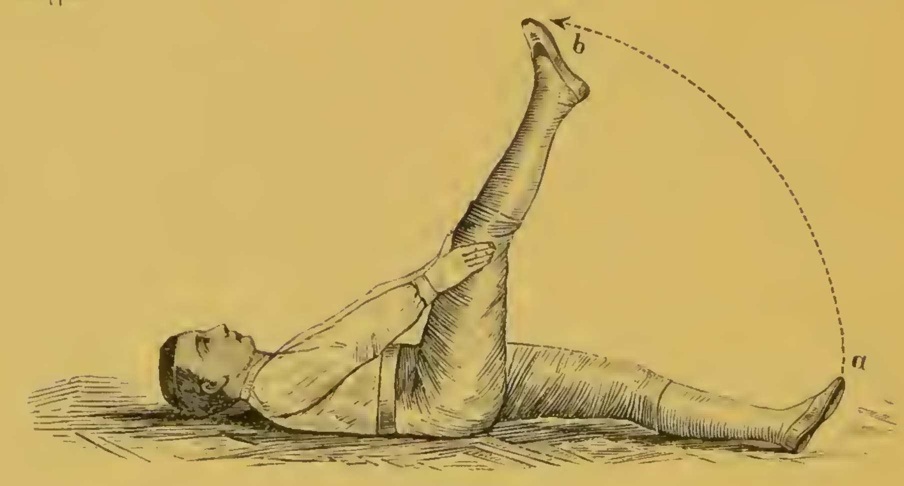
Vorbemerkung.

Die nachfolgenden Übungen sind solche an Hausgeräten, und zwar derartigen, wie sie wohl jeder, selbst der einfachste bürgerliche Haushalt enthält: ein Bett, eine Bettmatratze und ein Stuhl. Statt der Matratze kann auch ein auf der blanken Diele mehrfach zusammengelegter Stubenteppich (Decke) genommen werden. Der Stuhl soll möglichst ein fester Holzstuhl sein mit gerader glatter Lehne, deren Kanten abgerundet sind und welche nicht über den Hüftkamm des Übenden reicht. In einigen Fällen kann einen solchen Stuhl auch ein fester, auf vier Füßen stehender Tisch ersetzen.

Bei der Schwierigkeit, die bei einem großen Teile dieser Übungen nicht zu verkennen ist, sind mehrere für Frauen und Kinder nicht geeignet; ebenso empfehlen wir Männern, die bisher nicht an Leibesübungen gewöhnt waren, unbedingte Vorsicht! Falls eine Übung nicht gleich gelingt, so gehe man keineswegs gewaltsam vor, sondern übe sich, wenn wir so sagen dürfen, gewissermaßen in die Übung hinein. Bei gewaltsamem Versuche kann mitunter ein Ausgleiten oder Ähnliches ernsten Schaden veranlassen.

85. Übung.

Spreizen des linken und des rechten Beines aufwärts im Wechsel.



Figur 113.

Diese Übung ist mit jedem Beine zu wiederholen von

1. Knaben von 6—16 Jahren 10—15 Mal.
2. Männern . . . . 10—20 „

Erklärung:

Der Übende liegt rücklings auf der Bodendiele oder Matratze.

Das linke Bein wird, gestreckt, mit einigem Schwunge vom Boden hochgehoben, indem das Hüftgelenk gebeugt wird. Das nichtschwingende Bein mitsamt dem ganzen Körper verbleibt gestreckt am Boden.

Darauf läßt man das Bein wieder hinuntersinken und spreizt ebenso das rechte Bein. Der Takt, in welchem dieses abwechselnde Spreizen des linken und des rechten Beines ausgeführt wird, ist ein sehr mäßiger, die Dauer jeder der vier Bewegungen ist die gleiche.

Um sich die Bewegung des Spreizens zu erleichtern, kann man die beiden Hände von außen unter den Oberschenkel legen und mit beiden einen Zug nach dem Gesichte hin ausüben.

Bewegungsfolge:

1. Spreizen des rechten Beines senkrecht in die Höhe. — 2. Schließen des rechten Beines zur Lage rücklings. — 3. u. 4. Dasselbe links.

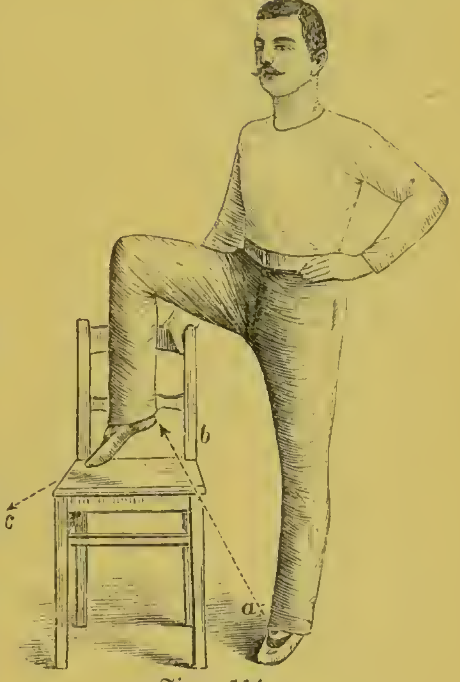
86. Übung.

Knieheben mit Vorstrecken und Beugen des rechten und linken Beines.

Diese Übung ist mit jedem Beine zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahren 3—6 Mal.
2. Mädchen „ 15 „ 5—10 „
3. Knaben „ 16 „ 10—15 „
4. Frauen . . . . . 5—10 „
5. Männern . . . . . 10—20 „

Kinder, Mädchen und Frauen können sich statt des Stuhles eines niedrigen Schemels bedienen.



Figur 114.

Erklärung:

Der Übende steht an der Seite des Stuhles und legt die rechte Hand auf die Lehne.

Das Knieheben des rechten Beines erfolgt aus der Grundstellung. Das Knie wird so hoch gehoben, daß der Oberschenkel die wagerechte und der Unterschenkel mit der Fußspitze die senkrechte Haltung einnimmt. Dann wird der Unterschenkel nach vorn über den Stuhlsitz gestreckt, so daß Ober- und Unterschenkel des gehobenen Beines mit der Fußspitze, welche nach außen gedreht wird, eine schräge Linie nach unten bilden.

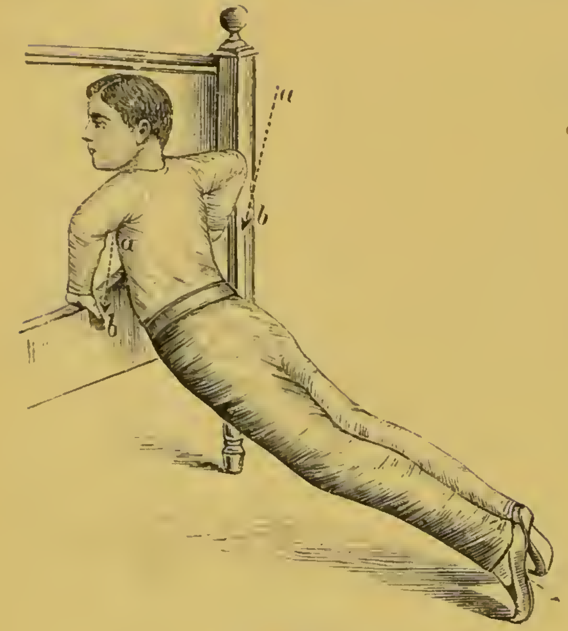
Alsdann folgt die Rückbewegung desselben Beines mit Beugen und Strecken zur Ausgangsstellung. Nachdem man diese Übung einige Male wiederholt hat, tritt man an die andere Seite des Stuhles, ergreift die Lehne mit der linken Hand und übt mit dem linken Bein, wie vorher mit dem rechten. Wesentlich dabei ist es, daß man ruhig und aufrecht stehen bleibt. Jede Seite erfordert bei dieser Übung vier Taktzeiten.

Bewegungsfolge:

1. Heben des rechten Kniees über den Stuhlsitz. — 2. Strecken des rechten Beines über den Stuhlsitz. — 3. Beugen des rechten Beines zur Kniehebhalte über den Stuhl. — 4. Strecken des rechten Beines zur Grundstellung. — 5.—8. Dasselbe links, nur von der anderen Stuhlseite.

I. Abend-Übung. **87. Übung.** Nr. 22 c.

Liegestütz vorlings mit Beugen und Strecken der Arme.



Figur 115.

Diese Übung (das Beugen und Strecken der Arme) ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 3—6 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 5—10 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 4—10 „
4. Frauen . . . 4—10 „
5. Männern . . 8—12 „

Erklärung:

Man stelle sich nahe vor das Bett und ergreife die Kanten einer Seitenwand, beuge die Kniee, wobei die Fersen vom Boden gehoben werden und der Körper sich auf die Fußspitzen erhebt, und springe nun mit gleichen Füßen vom Bette weg zurück, ohne die Kanten loszulassen. So kommt der Liegestütz zu stande, bei welchem die Last des Körpers zu gleichen Teilen von den Armen und den Fußspitzen getragen wird. Die Beine wie der Rumpf sind völlig gestreckt. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

Darauf werden die Arme in den Ellenbogengelenken so tief gebeugt, daß man mit der Brust möglichst den Rand der Bettstelle zwischen den Händen berührt, ehe man die Arme wieder streckt. Hat man das Beugen und Strecken ausgeführt, springt man wieder in den Hockstand zurück und richtet sich auf.

Bewegungsfolge:

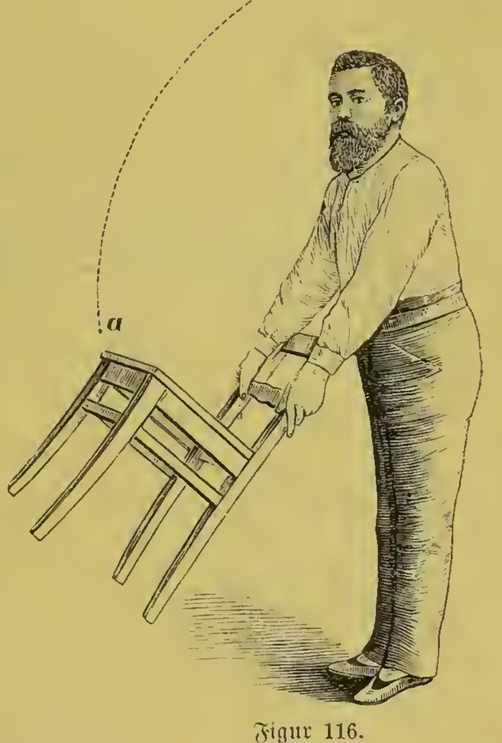
1. Kniebeuge und Handgriff auf das Bett. — 2. Sprung zum Liegestütz vorlings. — 3. Beugen beider Arme zum Knickstütz. — 4. Strecken der Arme zum Streckstütz. — 5. Sprung zur Kniebeuge vor das Bett. — 6. Strecken der Beine und Senken der Arme zur Grundstellung.

88. Übung.

Auf- und Abschwingen des Stuhles mit Vor- und Rückbeugen des Rumpfes.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben von 12—16 Jahren 3—8 Mal.
2. Mädchen von 12—15 Jahren 2—6 „
3. Frauen . . . . 3—8 „
4. Männern . . . 5—10 „



Figur 116.

Erklärung:

Der Übende steht hinter dem Stuhl und ergreift die Lehne über dem Stuhlsitz. Beim Vorbeugen des Rumpfes legt sich der Leib auf die Stuhllehne. Mit dem Aufrichten wird der Stuhl unter geringem Schwung, doch ohne Gewalt, vom Boden gehoben und über den Kopf möglichst weit nach hinten geschwungen, so daß die Lehne sich schließlich über und der Sitz hinter dem Kopfe befindet. Mäßiges Rückbeugen des Rumpfes und eine leichte Beugung der Ellenbogengelenke erleichtern die Bewegung, doch soll die Hauptthätigkeit im Schulter- und im Hüftgelenke liegen.

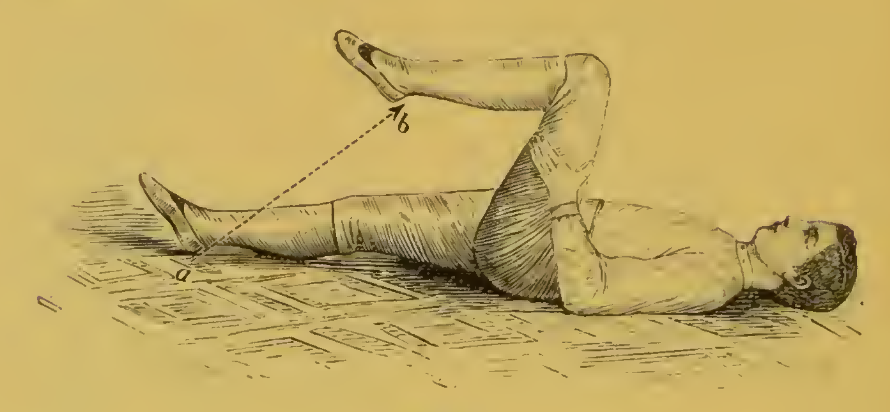
Mit der entgegengesetzten Bewegung wird der Stuhl wieder niedergestellt.

Bewegungsfolge:

1. Hochschwingen des Stuhles über den Kopf mit Beugen des Rumpfes rückwärts. — 2. Vortiefschwingen des Stuhles zur schrägen Haltung der Arme und Beugen des Rumpfes vorwärts. — 3. Niederstellen des Stuhles und Strecken des Rumpfes.

 89. Übung.

Kniehehen und Emporstrecken abwechselnd des linken und des rechten Beines.



Figur 117.

Diese Übung ist mit jedem Beine zu wiederholen von

1. Knaben von 10—16 Jahren 8—15 Mal.
2. Männern . . . . 10—20 „

Erklärung:

Der Übende liegt mit dem Rücken auf dem Teppich oder auf der Matratze.

Das linke Bein wird, indem das Kniegelenk gebeugt wird, dem Gesichte soweit genähert, daß der Oberschenkel senkrecht nach oben, der Unterschenkel wagerecht liegt. Die Hände helfen bei der Beugung durch Zug am Oberschenkel nach. Der Unterschenkel wird, während die Hände den Oberschenkel in seiner Lage festhalten, in die Höhe gestreckt, so daß das Bein bis zur Fußspitze eine gerade, senkrechte Linie bildet.

Hierauf wird das gestreckte Bein niedergelegt und die gleiche Thätigkeit von dem rechten Bein ausgeführt, so daß sechs gleiche Zeiten von der vollständigen Übung ausgefüllt werden.

Bewegungsfolge:

1. Beugen des linken Kniees. — 2. Strecken des linken Beines senkrecht nach oben. — 3. Schließen des linken Beines zur Lage rückwärts. — 4.—6. Dasselbe rechts.

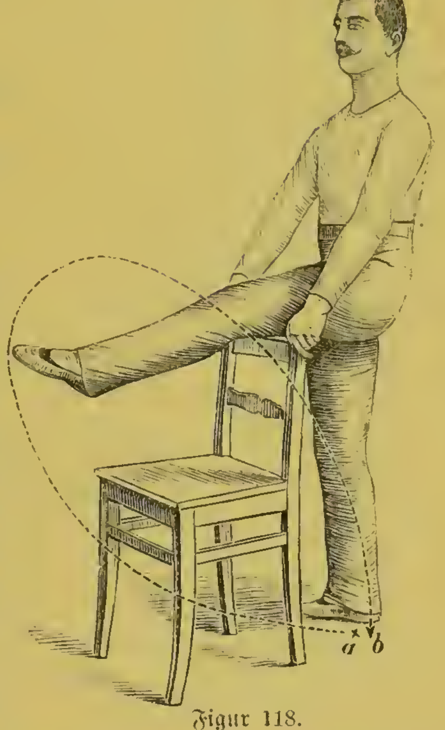
90. Übung.

Abwechselndes Auf- und Überspreizen des linken und des rechten Beines über die Stuhllehne.

Diese Übung ist mit jedem Beine zu wiederholen von

1. Knaben von 12—16 Jahr. 5—10 Mal.
2. Männern . . . . . 5—15 „

Mädchen und Frauen sollen die Übung 22 b als zweite Morgenübung wiederholen.



Figur 118.

Erklärung:

a) Der Übende steht hinter dem Stuhl und läßt die Hände auf der Lehne ruhen. Das Aufspreizen des linken Beines auf die Stuhllehne findet mit bloßer Beugung des Hüftgelenkes aber wohlgestrecktem Knie statt. Das gehobene linke Bein wird unter der vorübergehend gelüfteten linken Hand mit dem Oberschenkel auf die Stuhllehne gelegt. Die rechte Hand läßt die Lehne nicht los. — Das Zurückspreizen des linken Beines geschieht auf dem umgekehrten Wege. Hierauf folgt das Heben des rechten Beines in gleicher Ausführung.

b) Die zweite Übung, das Überspreizen des linken Beines über die Stuhllehne, wird auf die nämliche Weise, wie a, eingeleitet, nur legt sich das gestreckte Bein nicht auf die Stuhllehne, sondern spreizt unter der gelüfteten linken Hand weiter und sogleich ohne Unterbrechung wieder hinab, die nacheinander loslassenden Hände fassen ebenso schnell eine nach der anderen wieder zu.

Das Überspreizen des linken Beines geschieht von der linken nach der rechten Seite, während das rechte Bein seinen Bogen von der rechten nach der linken Seite beschreibt.

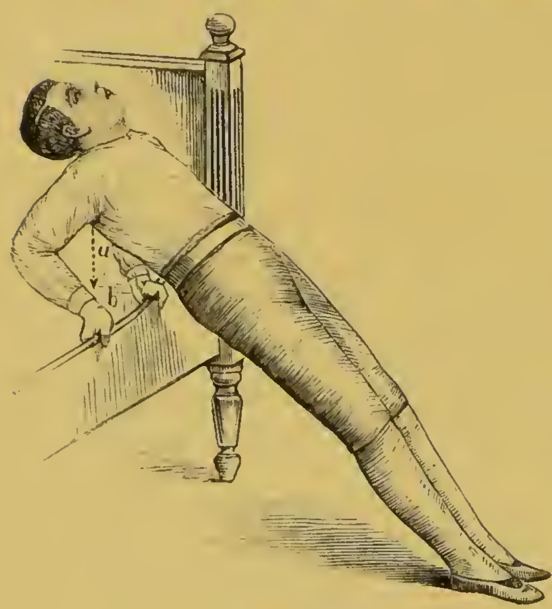
Die Übung des Überspreizens ist eine schwungvolle. Man bemühe sich, das abwechselnde Spreizen, links wie rechts, schnell nacheinander zu vollführen.

Bewegungsfolge:

a) 1. Aufspreizen des linken Beines von außen nach innen. — 2. Zurückspreizen des linken Beines. — b) 1., 2. Überspreizen des linken Beines von außen innen. — 3. u. 4. Dasselbe rechts.

91. Übung.

Liegestütz rücklings mit Beugen und Strecken der Arme.



Figur 119.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 2—4 Mal.
2. Knaben bis zum 16. Jahre 4—8 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 3—6 „
4. Frauen . . . 4—8 „
5. Männern . . . 5—10 „

Erklärung:

Der Übende stellt sich mit dem Rücken an die Längenseite der Bettstelle, erfaßt deren Rand und beugt zugleich beide Kniee; alsdann schiebt er die Beine so weit als es geht nach vorn, so daß die Last des Körpers sich auf die Beine und Arme ziemlich gleichmäßig verteilt. Nachdem so der Liegestütz rücklings ausgeführt ist, beugt der Übende beide Arme, indem er die Ellenbogen vom Leibe ab nach außen drückt, so daß das Gesäß sich der Diele nähert. Das Beugen und Strecken der Arme ist nach obiger Angabe zu wiederholen. Die Rückbewegung aus dem Liegestütze rücklings geschieht durch das gleichzeitige Strecken der Arme und Beugen beider Kniee zum Hockstand im Sprung, dann Strecken der Kniee und Loslassen der Hände.

Jede der beschriebenen langsamen Bewegungen der Arme und der Beine erfordert gleichviel Zeit.

Bewegungsfolge:

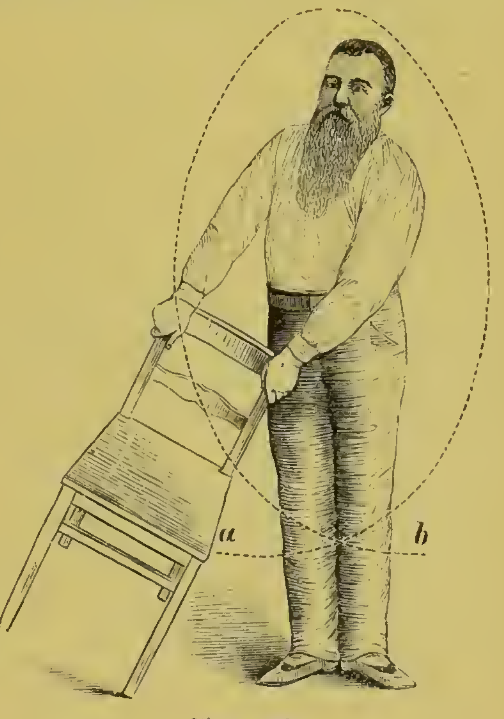
1. Beugen beider Beine zur kleinen Kniebeuge und Handfassung rückwärts auf das Bett. — 2. Gehen vorwärts zum Liegestütz rücklings. — 3. u. 4. Beugen und Strecken beider Arme in den Knickstütz und zurück. — 5. Gehen rückwärts zur kleinen Kniebeuge. — 6. Strecken der Beine, Lösen der Handfassung und Grundstellung.

92. Übung.

Überheben des Stuhles abwechselnd von der linken nach der rechten Seite mit Seitbeugen des Rumpfes.

Diese Übung ist nach jeder Seite zu wiederholen von

1. Knaben von 12—16 Jahren 3—8 Mal.
2. Mädchen bis zu 15 „ 3—6 „
3. Frauen . . . . 3—8 „
4. Männern . . . 5—10 „



Figur 120.

Erklärung:

Der Stuhl an der rechten Seite des Übenden wird rist-griffs an den oberen Enden der Lehne ergriffen, so daß also der rechte Arm schräg nach außen faßt. Dann wird er mit einigem Schwunge von den gestreckten Armen seitwärts über den Kopf von der rechten nach der linken Seite hin gehoben, so daß der Sitz über dem Kopf weggeht. Zugleich findet ein deutliches Seitbeugen des Rumpfes von der linken nach der rechten Seite hinüber statt.

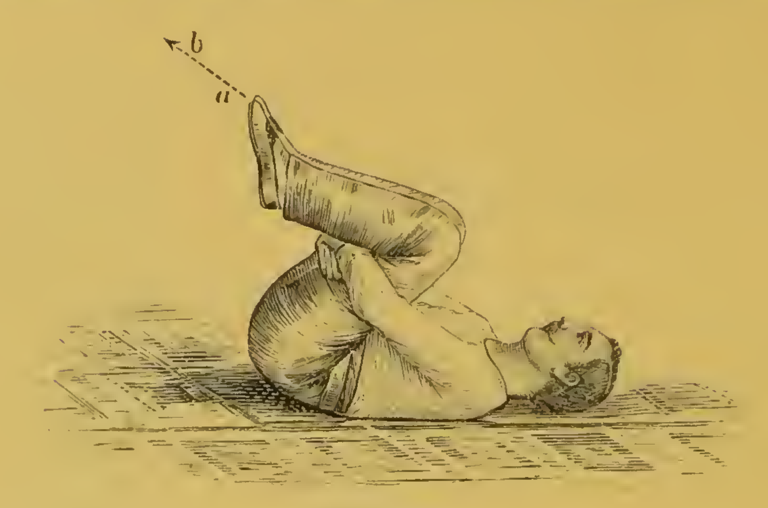
Das Stuhlschwingen nimmt die Schultergelenke, das Seit-beugen dabei die Hüftgelenke in Anspruch. Bei dem Aufwärts-heben wie bei dem Niederstellen des Stuhles ist der Rumpf auch ein wenig nach vorn geneigt, ist aber vollständig gestreckt, sobald der Stuhl hoch über den Kopf gehoben ist. Die Beine bleiben vom Anfange bis zum Ende der Übung in der Grundstellung.

Bewegungsfolge:

1. Aufkippen des Stuhles wie bei Fig. 120. — 2. Seit-hochschwingen des Stuhles nach links und Seitbeugen des Rumpfes rechts. — 3. Seittiefschwingen des Stuhles nach rechts und Seit-beugen des Rumpfes nach links. — 4.—6. wie 1.—3., nur rechts beginnen.

 93. Übung.

Beugen und Strecken beider Beine mit Umarmen derselben.



Figur 121.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben
   von 10—16 Jahren 5—15 Mal.
2. Männern . . . 10—15 „

Erklärung:

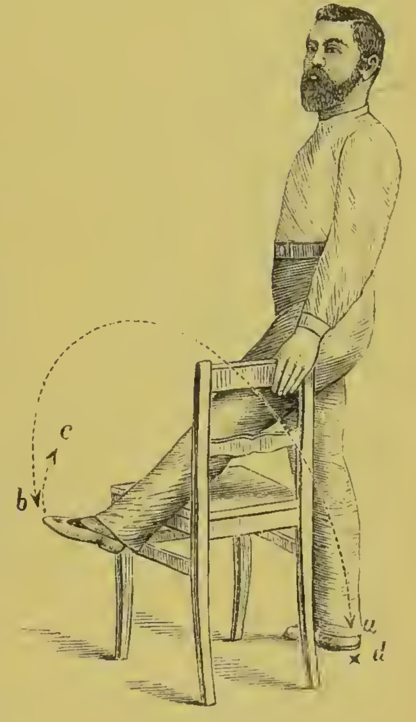
Der Übende liegt mit dem Rücken auf dem Teppich oder der Matratze. Das Beugen beider Beine erfolgt in den Hüft- und den Kniegelenken. Die Beine werden alsbald oberhalb der Kniee von den Armen umfaßt und die Kniee fest gegen die Brust gepreßt. Dann lassen die Hände los, und es erfolgt ein kräftiges Ausstoßen der Beine nach oben, worauf beide Beine sofort in die alte Lage hinabsinken. Beim Beugen der Beine können zur Abwechselung auch die Unterschenkel gekreuzt werden, dann fassen die Hände nicht mehr die Oberschenkel, sondern die Fußspitzen. Nach vollendeter Übung stellt man mit gekreuzten Unterschenkeln die Füße dicht am Gesäß auf den Boden und richtet sich zum Stand auf, ohne die Hilfe der Arme dazu in Anspruch zu nehmen.

Bewegungsfolge:

a) 1. Beugen beider Beine vor der Brust. — 2. Strecken beider Beine zur Liegehaltung auf den Boden. — b) 1. Beugen beider Beine gekreuzt vor der Brust mit Erfassen der Fußspitzen. — 2. Senken der Fußspitzen auf den Erdboden und Aufrichten des Körpers.

94. Übung.

Abwechselndes Knieheben und Spreizen über die Stuhllehne mit einem Bein.



Figur 122.

Diese Übung ist mit jedem Beine zu wiederholen von

1. Knaben bis zu 16 Jahren 5—10 Mal.
2. Männern . . . . 8—12 „

Mädchen und Frauen sollen nur das Knieheben und Vorspreizen der Beine über einen Schemel üben, nicht aber das Überspreizen über die Lehne. Die Wiederholung kann 5—10 mal geschehen.

Erklärung:

Der Übende steht dicht an der Seite des Stuhles, und zwar so, daß das Gesicht dem Stuhlsitze zugewandt ist. Befindet sich die Stuhllehne an der linken Seite des Übenden, so erfaßt er sie mit der linken Hand, und das linke Knie wird nach der Brust gehoben; der Oberschenkel bildet eine wagerechte und der Unterschenkel eine senkrechte Linie, der Fuß schwebt über dem Sitze des Stuhles. — Hierauf folgt das Vorstrecken des Unterschenkels über den Stuhlsitz zur freien Spreizhalte, und zuletzt spreizt das gestreckte linke Bein mit Schwung über die Stuhllehne, wobei natürlich die Hände ihren Griff aufgeben.

Dieses Heben, Strecken und Spreizen des linken Beines wird in drei gleichen Taktzeiten ausgeführt.

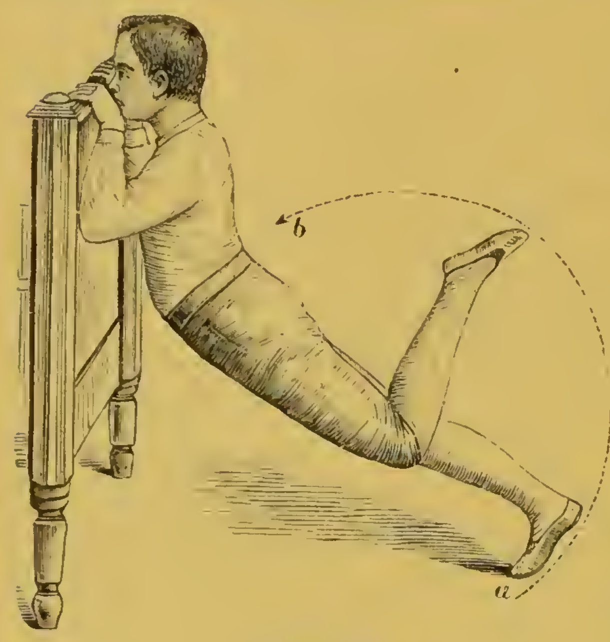
Sodann tritt man an die andere Seite des Stuhles, damit nach erfolgtem Stellungswechsel dem rechten Beine die entsprechende Thätigkeit zu gute komme. Im übrigen halte man sich stets gut aufrecht und vermeide jede, auch die kleinste Beugung des Standbeines.

Bewegungsfolge:

1. Knieheben des linken Beines über den Stuhlsitz. — 2. Vorspreizen des linken Beines über den Stuhlsitz. — 3. Überspreizen des linken Beines über die Stuhllehne. — 4.—6. Dasselbe rechts von der anderen Seite des Stuhles.

95. Übung.

Hangstand vorlings und abwechselndes Fersenheben des linken und des rechten Beines.



Figur 123.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben 10—16 Jahr. 5—10 Mal.
2. Mädchen 10—15 Jahr. 4—8 „
3. Frauen . . 5—10 „
4. Männern . 8—12 „

Erklärung:

Der Übende stellt sich, das Gesicht nach vorn, an die schmale Seite der Bettstelle. Die Hände fassen ristgriffs, das ist von oben her, die obere Kante der Bettstelle; dann schreiten die Beine mit kleinen Schritten rückwärts, bis sie mit dem Körper hinten hinaus gestreckt sind und sich nur die Fußspitzen gegen den Boden stemmen. Die Arme sind dabei gebeugt herabgelassen, so daß die Ellenbogen die Bretterwand berühren.

Hierauf werden die Unterschenkel abwechselnd erhoben und gebeugt, eine Ferse um die andere entfernt sich dabei vom Boden und berührt womöglich im Aufschwunge das Gesäß.

Zum Schlusse zieht man sich wieder ans Bett heran und stemmt mit den Armen auf, bis man gestreckt steht.

Die Übung kann man auch an einem Stuhle machen, doch nur, wenn man stark und seiner Bewegung vollständig Herr ist, da andernfalls der Stuhl leicht umkippt.

Bewegungsfolge:

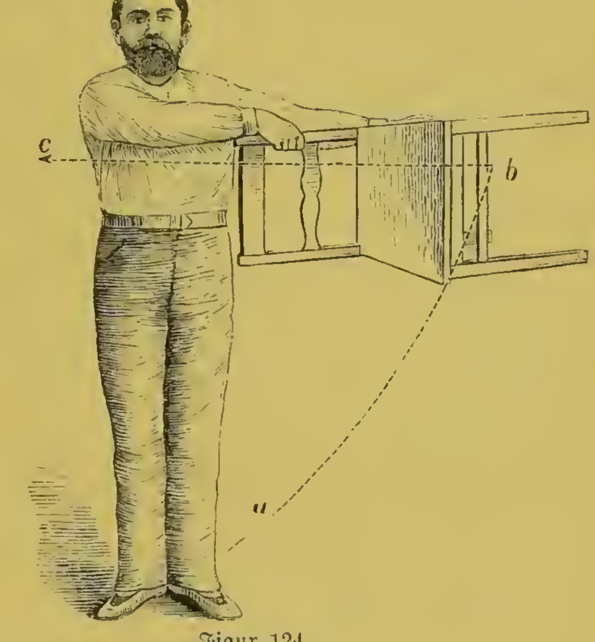
1. Handgriff an das Bett und gehen rückwärts zum Liegehang vorlings. — 2. Fersenheben des linken Beines. — 3. Schließen des linken Beines. — 4. u. 5. wie 2. u. 3., nur rechts. — 6. u. 7. Vorwärtsgehen und Armsenken zur Grundstellung.

96. Übung.

Stuhlschwingen mit Rumpfdrehen nach der linken und nach der rechten Seite.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben b. z. 16 Jahr. 4—8 Mal.
2. Mädchen b. z. 15 Jahr. 3—6 „
3. Frauen . 4—8 „
4. Männern . 5—10 „



Figur 124.

Erklärung:

Der Stuhl, welcher zu Anfang an der linken Seite des Übenden sich befindet, wird mit beiden Händen an beiden Seiten der Lehne speichgriffs erfaßt, dann links hinauf bis zur wagerechten Lage und von da weiter wagerecht rechts hinüber geschwungen. Die Arme beschreiben beim Hin- und Herschwingen einen Halbkreis. Gleichzeitig wird der Rumpf, welcher anfangs links gedreht werden muß, wieder nach der rechten Seite gedreht, wobei die Füße ihre feste Stellung behalten; der Rumpf sowie der Kopf werden stramm aufrecht gehalten. Durch das mit Rumpfdrehen verbundene Stuhlschwingen wird der Stuhl von der linken nach der rechten Seite versetzt. Der entgegengesetzte Schwung bringt ihn wieder auf den früheren Ort zurück.

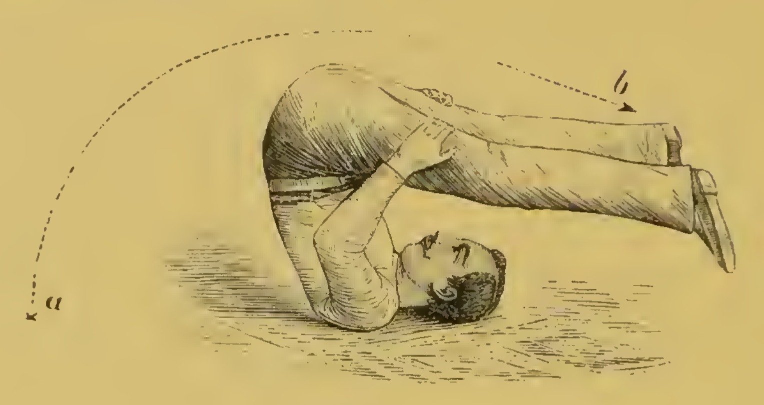
Man vermeide jede Gewaltsamkeit beim Schwingen und hebe deshalb den Stuhl ebenso sanft auf, wie man ihn niedersetzt.

Bewegungsfolge:

1. Seitheben des Stuhles nach links wagerecht. — 2. Seitschwingen des Stuhles nach rechts wagerecht. — 3. Wiederholen des Schwingens nach links. — 4. Senken des Stuhles nach rechts zur Tiefhaltung. — 5.—8. Dasselbe, nur von rechts beginnen.

97. Übung.

Aufschwingen beider Beine aus der Lage auf dem Rücken zum Stand auf dem Nacken.



Figur 125.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben bis zu 16 Jahren 5—10 Mal.
2. Männern . . . . . 3—10 „

Mädchen und Frauen sind von dieser Übung ausgeschlossen.

Erklärung:

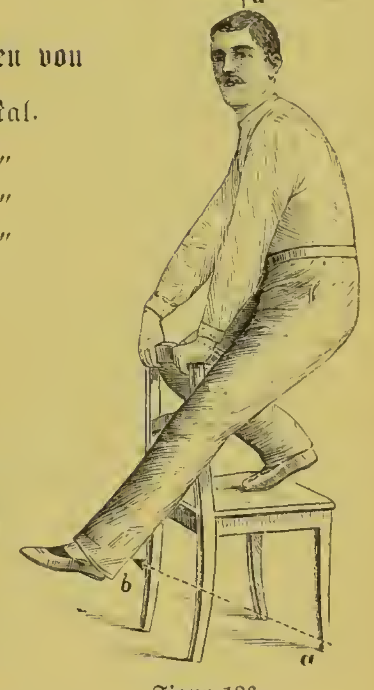
Aus der wagerechten gestreckten Lage rücklings werden die Beine, geschlossen oder grätschend, nach dem Gesichte zu hochgehoben, indem man zunächst die Hüftgelenke beugt; das Gesäß und der Rücken rollen gleichsam in die Höhe, vom Boden weg. Die Hände fassen die Oberschenkel und ziehen somit den Unterkörper in die wagerechte Lage, wodurch dann der ganze Körper vom Hinterkopf und dem Nacken getragen wird. Der Aufschwung des Körpers ebenso wie die Rückkehr zum Liegen erfolgen sanft und in ganz gleichmäßiger Bewegung.

Bewegungsfolge.

1. Aufschwingen beider Beine grätschend über das Gesicht. — 2. Zurückschwingen beider Beine zur Lage rücklings.

98. Übung.

Abwechselndes Aufstellen und Strecken des rechten und des linken Beines auf dem Stuhlsitze.



Figur 126.

Diese Übung ist mit jedem Beine zu wiederholen von

1. Knaben bis zu 16 Jahren 4—10 Mal.
2. Mädchen „ „ 15 „ 3—8 „
3. Frauen . . . . 3—8 „
4. Männern . . . . 5—10 „

Erklärung:

Das rechte Bein wird aus der Grundstellung auf den Stuhlsitz gestellt, die Hände ergreifen die obere Kante der Stuhllehne mit Ristgriff. — Alsdann wird das linke Bein an der Seite des Stuhles neben der Lehne hin nach vorn spreizend gehoben, während das rechte sich langsam senkt und streckt, wobei die Arme ziehend und stemmend nachhelfen wie bei Figur 126.

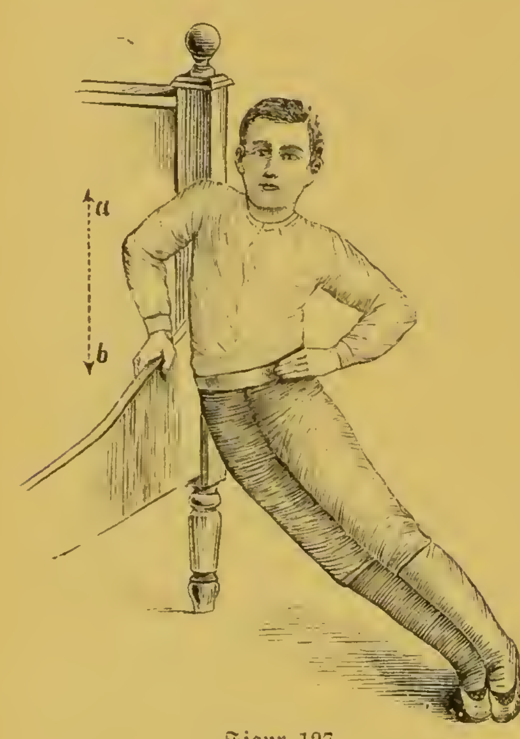
Zuerst darf bei dieser Übung der Rumpf nach vorn gebeugt werden, später jedoch, wenn die Kraft der Schenkel wächst, fällt diese Erlaubnis weg und am Ende auch die Senkung des gespreizten Beines während der Streckung des Standbeines. Die Rückbewegung aus dem gestreckten Stand auf dem Stuhle zum Hockstand und das Herabsteigen vom Stuhl entsprechen genau dem Aufstieg.

Man soll die Übung auch mit dem Bein, dem sie schwerer wird — denn meistens besitzen nicht beide Beine von Haus aus ganz gleiche Muskelkräfte — mindestens so oft machen, wie mit dem stärkeren.

Bewegungsfolge:

1. Aufstellen des rechten und Vorspreizen des linken Beines. — 2. Strecken des rechten Beines mit Nachstützen beider Arme. — 3. Beugen des rechten Beines mit Vorspreizen links. — 4. Absteigen zur Grundstellung. — 5.—8. Dasselbe links.

Seitliegestütz mit Beugen und Strecken abwechselnd des linken und des rechten Armes.



Figur 127.

Diese Übung ist mit jedem Arme zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahr. ohne Armbeugen
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 4—8 Mal.
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 3—6 „
4. Frauen . . . . 3—8 „
5. Männern . . . 5—10 „

Erklärung:

Beim Liegestütz seitlings rechts stützt sich die rechte Hand auf den oberen Rand der Seitenwand des Bettes. Die Außenkante des rechten Beines ruht auf dem Boden, das linke Bein liegt unthätig auf dem rechten, welches ungefähr $1^1/_2$ Schrittweite von der Bettstelle entfernt ist. Der linke Arm ruht an der Hüfte. Hierauf folgt das Beugen und Strecken des rechten Armes in den Schulter- und Ellenbogengelenken mehreremal.

Ist der rechte Arm nicht stark genug, um die Körperlast, wenn er gebeugt wird, allein zu tragen, so nimmt man anfänglich den linken zur Hilfe, indem sich die linke Hand neben die rechte auf den Bettrand stützt. Dann folgt eine halbe Drehung des Leibes nach dem Bette hin, so daß die Last des Körpers von der rechten Seite auf die linke verlegt wird. Sonach stützt also der linke Arm auf das Bett, die rechte an die Hüfte und das rechte Bein erhält seine Lage auf dem linken. Der ganze Körper sowie der stützende Arm ist

bei dem Liegestütze gut zu strecken. Erfolgt jedoch eine Beugung des stützenden Armes, so hat das Schulter-, Ellenbogen- und das Hüftgelenke eine anstrengende Bewegung auszuhalten.

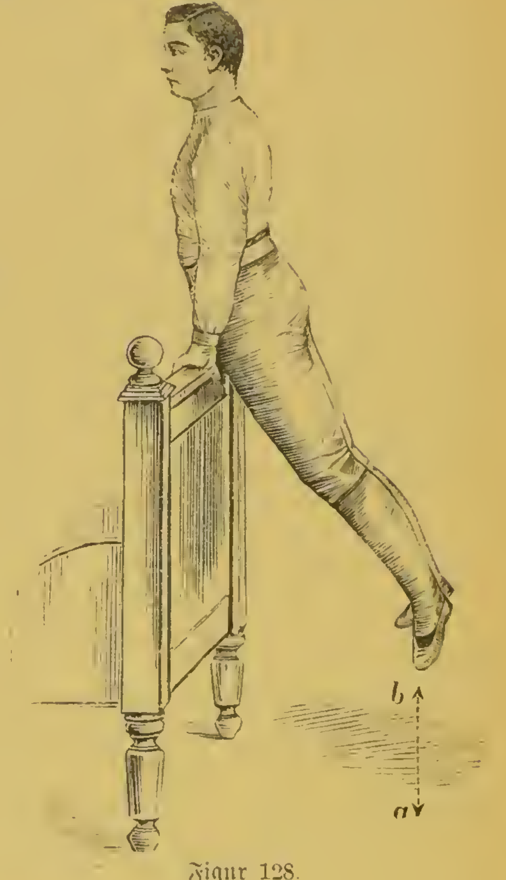
Bewegungsfolge:

1. Stützen der rechten Hand auf das Bett, die linke an die Hüfte und Vorbeugen des Rumpfes.
2. Langsames Seitwärtsgehen bis zum Seitliegestütz.
3. Beugen des rechten Armes und der linken Hüfte.
4. Strecken des rechten Armes und der linken Hüfte.
5. und 6. wie 3. und 4. wiederholen.
7. Langsames Seitwärtsgehen nach dem Bette hin.
8. Loslassen der linken Hand, Strecken des Rumpfes und Schließen der Beine zur Grundstellung.

9.—16. Dasselbe mit Stützen der linken Hand.

100. Übung.

Aufsprung zum flüchtigen Stütz, ristgriffs, und tiefes Beugen beider Kniee beim Niedersprung.



Figur 128.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahr. 2—4 Mal.
2. Knaben „ 16 Jahr. 5—10 „
3. Mädchen „ 15 Jahr. 5—10 „
4. Frauen . . . . . 4—10 „
5. Männern . . . 5—15 „

Wird die Übung nur auf einem Beine im Wechsel ausgeführt, so genügt die halbe Zahl der angegebenen Wiederholungen.

Erklärung:

Der Übende legt, ristgriffs, beide Hände in Leibesbreite auf den Rand der Giebelseite der Bettstelle. Durch ein kurzes Beugen und Strecken sämtlicher Bein- und Fußgelenke erhebt man sich aufhüpfend in den flüchtigen Stütz zwischen beiden Armen, ohne mit der Brust oder dem Leibe die Bettwand zu berühren. Der Rumpf kann etwas vornüber gebeugt werden, doch ist es besser, wenn er gestreckt bleibt und nur etwas nach vorn sich neigt. Die Beine bleiben dabei geschlossen. Beim Niedersprunge werden die Kniee so tief wie möglich gebeugt, die Hände aber halten fest. Dann streckt man sich wieder und hüpft von neuem in die Höhe, oder man hüpft sogleich aus der tiefen Kniebeuge zum Stütz empor. Man macht auch zur Abwechselung die Übung aus dem Stand auf einem Beine, indem das freie Bein bei der Kniebeuge zur Seite

gespreizt wird; erfolgt jedoch die Streckung desselben, so legt sich das hüpfende Bein an das andere an. Der Niedersprung ist mit größter Vorsicht auszuführen und darf nur auf den Fußspitzen erfolgen. Die Bewegungen geschehen nur in den Arm- und Beingelenken, während der Oberkörper seine straffe Haltung aufrecht erhält.

Bewegungsfolge:

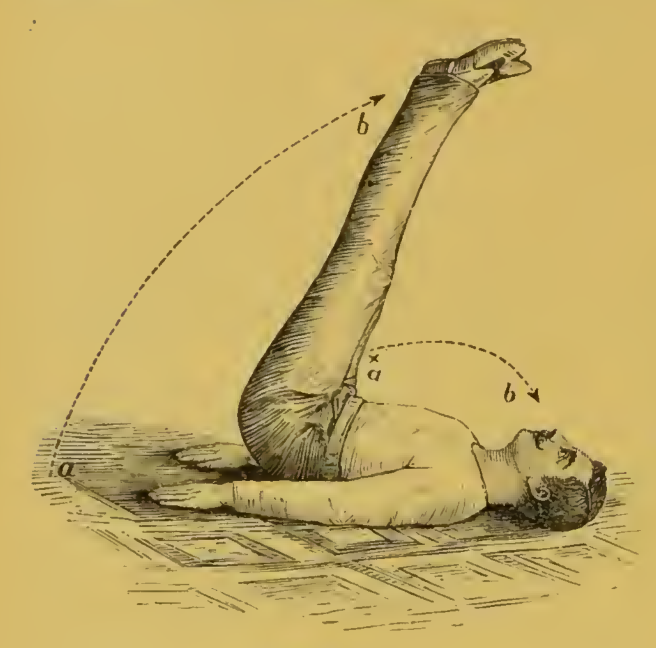
1. Handfassung auf das Bett und Beugen beider Kniee.
2. Strecken der Beine und Stützen der Arme auf das Bett.
3. Niedersprung auf beide Beine mit Beugen der Kniee.
4. Strecken der Beine und Senken der Fersen zur Grundstellung.

5.—8. mit Seitspreizen des linken und Beugen des rechten Beines.

9.—12. mit Beugen des linken und Seitspreizen des rechten Beines.

 101. Übung.

Auf- und Abwärtsschwingen beider Beine mit Senken und Aufrichten des Oberkörpers.



Figur 129.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben b. z. 16 Jahr. 5—10 Mal.
2. Männern 5—10 „

Mädchen und Frauen sind bei dieser Übung ausgeschlossen.

Erklärung:

Der Übende sitzt mit gestreckten, geschlossenen Beinen und aufrechtem Oberkörper auf einem wagerechten Lager. Das Aufwärtsschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine, Figur 129, geschieht ohne eine Veränderung ihrer Lage zum Oberkörper; beide bilden einen festen rechten Winkel miteinander, und die Hände sind gegen den Erdboden gestemmt, so daß die Arme gleichsam eine Stütze neben den Beinen und dem Rumpfe vorstellen. Nun kippt der Sitzende rückwärts mit einem leichten Abstoße der Beine vom Boden um, so daß er auf dem Rücken liegt, richtet sich aber sofort mit dem Gegenschwunge wieder zum Sitzen auf, wie eine Wiege hin- und herrollend.

Bewegungsfolge:

1. Aufschwingen beider Beine senkrecht in die Höhe. — 2. Abschwingen beider Beine zur Lage rückwärts und Aufrichten des Oberkörpers.

102. Übung.

Übersteigen über den Stuhl.

Diese Übung ist mit jedem Beine zu wiederholen von

1. Knaben b. z. 16 Jahr. 5—10 Mal.
2. Männern . . . . 5—10 „

Mädchen und Frauen sollen die Übung 25 b, zweite Morgenübung, wiederholen.



Figur 130.

Erklärung:

Der Übende steht an der Seite des Stuhles und stützt die rechte Hand auf die Stuhllehne mit Speichgriff. Hierauf wird das linke Bein auf den Stuhlsitz gestellt und die linke Hand auf das linke Knie gelegt. Nunmehr stützen sich die Arme auf das Knie und die Lehne, und der Oberkörper hebt sich somit aufwärts; gleichzeitig stößt man das rechte Bein vom Erdboden, zieht zugleich die Kniee an und steigt hockend über den Stuhlsitz zum Stande vor dem Stuhl. In gleicher Weise wird das Übersteigen über den Stuhl rückwärts geübt.

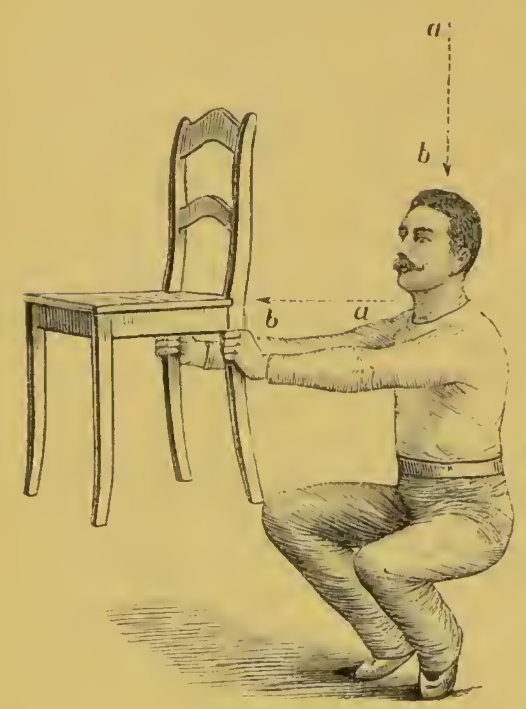
Bei genügender Übung können auch beide Beine im Sprunge miteinander hockend an die Brust von einer Seite des Stuhles vorwärts oder selbst rückwärts an die andere Seite gehoben werden.

Bewegungsfolge:

1. Aufstellen links und Legen der linken Hand auf das Knie. — 2. Übersteigen des rechten Beines über den Stuhl mit Stützen der Arme auf das Knie und den Stuhl. — 3. u. 4. Dasselbe rückwärts. — 5.—8. wie 1.—4., nur von der linken Seite.

103. Übung.

Vorstrecken der Arme mit tiefer Kniebeuge.



Figur 131.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben b. z. 16 Jahr. 5—15 Mal
2. Mädchen „ 15 „ 3—8 „
3. Frauen . . . . . 3—10 „
4. Männern . . . . . 8—15 „

Mädchen und Frauen üben nur in mäßiger Kniebeuge.

Erklärung:

Der Übende steht aufrecht und faßt den Stuhl an den beiden Hinterfüßen, speichgriffs, indem er ihn mit beugenden Armen vor die Brust hält. Das Vorstrecken der Arme, wobei der Stuhl stets aufrecht gehalten bleibt, geschieht zugleich mit dem Beugen beider Kniee. Die Fersen verlassen hierbei den Erdboden, und der Körper wird von den Fußspitzen getragen, Figur 131.

Der Oberkörper ist bei dieser Übung aufrecht zu halten. Um die Schwankung desselben nach vorn zu verhindern, sind die Arme straff wagerecht zu halten.

Bei dieser Übung sind besonders die Bein- und Armgelenke in Thätigkeit, während der Rumpf in straffer Haltung zu verbleiben hat.

Bewegungsfolge:

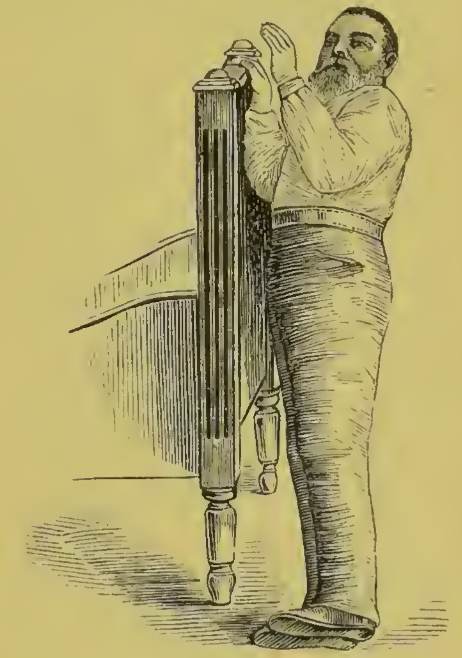
1. Vorstrecken beider Arme und tiefe Kniebeuge. — 2. Beugen beider Arme vor der Brust und Kniestrecken.

104. Übung.

Sprung zum Hangstande seitlings mit Hangeln an Ort.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern bis zu	10 Jahr.	2—4	Mal.
2. Knaben „	16 „	4—10	„
3. Mädchen „	15 „	4—8	„
4. Frauen		3—8	„
5. Männern		5—10	„



Figur 132.

Erklärung:

Der Übende befindet sich an der schmalen Seite der Bettstelle und hat die Hände, ristgriffs, auf deren Rand gelegt.

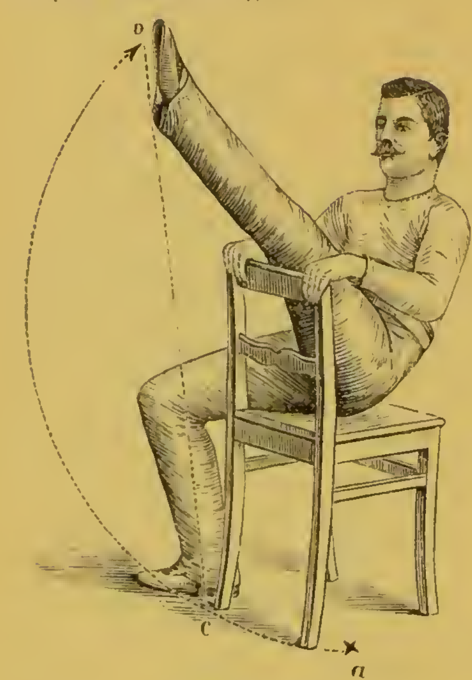
Die Beine werden gestreckt mit einem Schwung unter geringem Seitbeugen des Rumpfes zuerst nach der linken Seite hinüber geworfen, ohne daß die Hände ihren Platz verlassen; der Oberkörper bleibt senkrecht. Nunmehr ruht ein Bein auf dem anderen, das linke oben, Figur 132. In dieser Haltung wird jetzt eine Hand um die andere gehoben, greift nach oben oder nach der Seite und dann auf den alten Platz wieder zurück. Das ist Hangeln am Ort. Haben die Hände die Bewegung mehreremal ausgeführt, so werden die Beine von der linken nach der rechten Seite hinüber schwunghaft bewegt, so daß nun das rechte Bein auf dem linken ruht, und das Hangeln wiederholt sich.

Bewegungsfolge:

1. Sprung zum Seitliegehang links. — 2. Hochheben der linken Hand. — 3. Grifffassen der linken Hand. — 4. Hochheben der rechten Hand. — 5. Grifffassen der rechten Hand. — 6. Sprung zur Grundstellung. — 7.—12. Dasselbe mit Seitliegehang rechts.

105. Übung.

Spreizen des linken und des rechten Beines über die Stuhllehne im Wechsel.



Figur 133.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben b. z. 16 Jahr. 5—10 Mal.
2. Männern . . . . 5—10 „

Mädchen und Frauen sind von dieser Übung ausgeschlossen.

Erklärung:

Der Übende sitzt im Grätschsitz auf dem Stuhl, das Gesicht nach der Stuhllehne gerichtet. Aus diesem Sitze wird das linke Bein an der Stuhllehne empor, Figur 133, und über sie hinweg sofort nach der rechten Seite hinüber gehoben, wo es sich dem rechten anschließt. Der Rumpf beugt sich bei dieser Bewegung des Beines nach hinten; die Hände finden bei gestreckten Armen, ristgriffs, an der Lehne einen Halt. Um das Überspreizen möglich zu machen, läßt eine Hand nach der anderen los, faßt aber auch gleich wieder zu, wenn das Bein vorüber geschwungen ist. Darauf bewegt sich das linke Bein in gleicher Weise zurück, und das rechte Bein folgt ihm an die linke Seite des Stuhles nach.

Statt der Lehne können die Hände auch beiderseits den Stuhlsitz fassen, wodurch die Übung erleichtert wird. — Je näher man an der Stuhllehne sitzt, desto schwerer ist die Übung.

Bewegungsfolge:

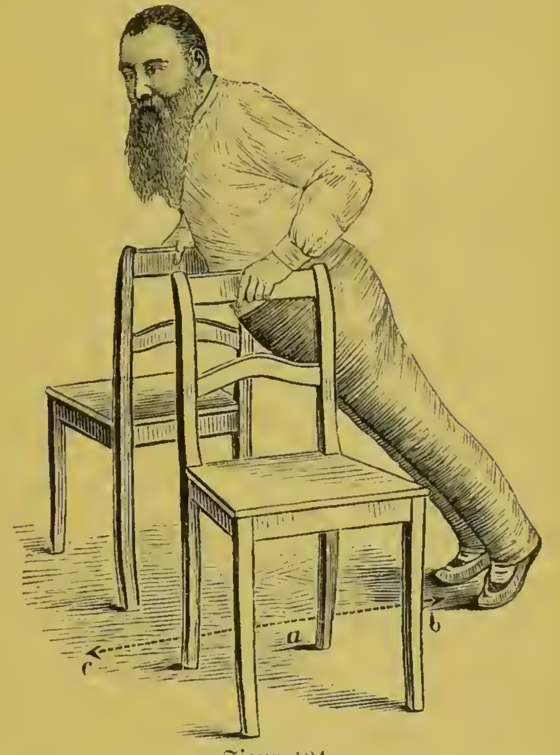
1. Überspreizen des linken Beines zum Quersitz. — 2. Zurückspreizen des linken Beines zum Grätschsitz. — 3. u. 4. Dasselbe rechts.

106. Übung.

Liegestütz vorlings und rücklings mit Beugen und Strecken der Arme.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben bis zu 16 Jahren	3—8	Mal.
2. Mädchen bis zu 15 Jahren	3—6	„
3. Frauen . . .	3—8	„
4. Männern . .	5—10	„



Figur 134.

Erklärung:

Der Übende stellt sich zwischen die Lehnen zweier Stühle, rückt diese nahe, doch nicht ganz bis an seinen Leib, zusammen, stemmt die Hände, speichgriffs, auf die Lehnen und beugt zugleich die Ellenbogengelenke, Figur 134. Alsdann beugt er die Kniee und geht so weit, bis die Beine gestreckt sind, zurück, so daß dann nur die Fußspitzen den Boden berühren.

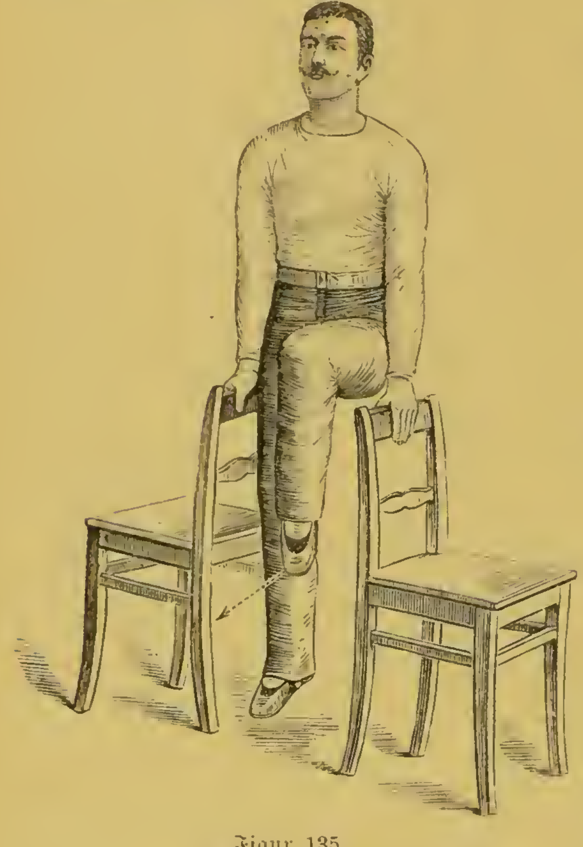
Hierauf bewegt er die Beine langsam nach vorn, so daß die Fersen aufliegen, und dann wiederum durch den Hang nach hinten in die erste Lage zurück. Diese Übung, welche die Schulter- und Armgelenke stark in Anspruch nimmt, ist mit besonderer Vorsicht auszuführen, und soll nach jeder Bewegung hin und her eine Ruhepause eintreten.

Bewegungsfolge:

1. Beugen beider Arme und kleine Kniebeuge. — 2. Gehen rückwärts bis zum Liegestütz vorlings. — 3. Gehen vorwärts bis zur kleinen Kniebeuge. — 4. Strecken der Beine und Grundstellung.

107. Übung.

Sprung zum Stütz mit abwechselndem Knieheben und Vorstrecken der Beine.



Figur 135.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern b. z. 10 Jahr. 2—4 Mal.
2. Knaben b. z. 16 Jahr. 4—8 „
3. Mädchen b. z. 15 Jahr. 3—6 „
4. Frauen . . 3—8 „
5. Männern . . 5—10 „

Frauen und Mädchen sollen die Kniee nur mäßig heben.

Erklärung:

Zwischen zwei gleich hohen Stühlen faßt der Übende, speichgriffs, die oberen Kanten der Stuhllehne, worauf der Sprung zum Stütz erfolgt. Nunmehr wird das linke Knie nach der Brust gehoben, so daß der Oberschenkel wagerecht, der Unterschenkel mit der Fußspitze senkrecht liegt, Figur 135. Dann folgt das Vorstrecken des Unterschenkels zur wagerechten Haltung, so daß Fußspitze und Unterschenkel mit dem Oberschenkel eine gerade Linie bilden, und hierauf das Senken desselben Beines zur Senkhalte. Der Niedersprung wird auf beide Fußspitzen mit Beugen beider Kniee ausgeführt, worauf man sich abermals in den Stütz bringt und die Bewegung mit dem anderen Beine beginnt. Endlich beim dritten Sprunge zum Stütze streckt man beide Beine zugleich nach vorn aus und sucht sie nun einige Zeit in der wagerechten Lage zu erhalten.

Bewegungsfolge:

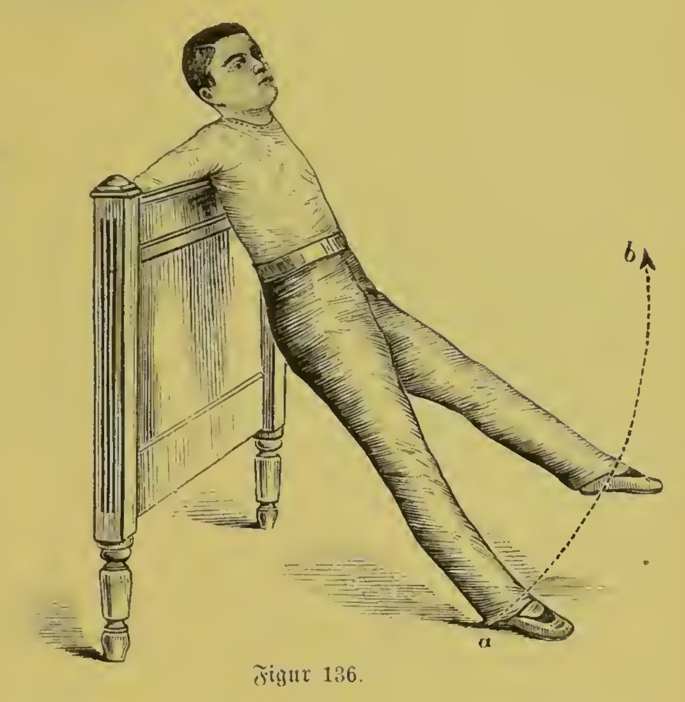
1. Sprung zum Streckstütz. — 2. Knieheben des linken Beines. — 3. Vorstrecken des linken Beines. — 4. Schließen des linken Beines und Niedersprung zur Grundstellung. — 5.—8. Dasselbe rechts. — 9.—12. wie 1.—4., mit beiden Beinen.

108. Übung.

Unterarmhang rücklings mit Vorspreizen des linken und des rechten Beines im Wechsel.

Diese Übung ist mit jedem Beine zu wiederholen von

1. Kindern bis zu 10 Jahren 2—4 Mal.
2. Knaben bis zu 16 Jahren 5—10 „
3. Mädchen bis zu 15 Jahren 3—6 „
4. Frauen . 3—8 „
5. Männern 5—10 „



Figur 136.

Erklärung:

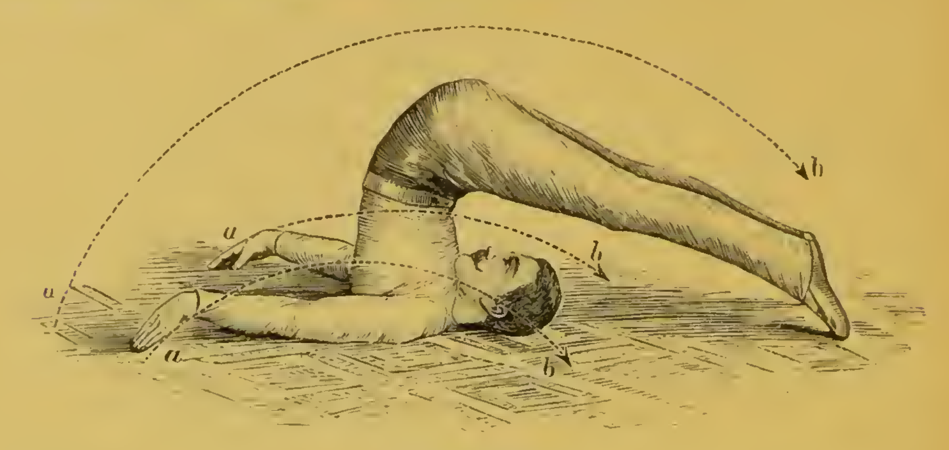
Der Übende befindet sich an der schmalen Seite der Bettstelle rücklings und legt die Unterarme bis zum Ellenbogengelenk über den Bettrand, Figur 136. Hierauf bewegen sich die Beine mit kleinen Schritten, später im Sprung, vorwärts, so daß der Oberkörper auf den Unterarmgelenken und der Unterkörper auf den Fersen ruht. Aus dieser Haltung werden die Beine abwechselnd links und rechts vorwärts spreizend gehoben, wobei auf Abwärtsstrecken der Füße zu achten ist, weil dann auch das Bein von selbst gut gestreckt bleibt; ebenso muß das gegen den Boden stemmende Bein seine straffe Haltung bewahren. Diese Übung ist in ruhigem Takte zu machen, weil durch diesen Unterarmhang die Brustteile stark in Anspruch genommen werden.

Vorbewegung: Überlegen beider Unterarme über das Bett und langsames Vorwärtsgehen bis zum Hangstand rücklings.

Bewegungsfolge:

1. Vorspreizen des linken Beines. — 2. Schließen des linken Beines. — 3. u. 4. Dasselbe rechts.

Überschlag rückwärts aus dem Liegen rücklings auf der Matratze zum Stand auf beiden Füßen.



Figur 137.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Knaben bis zu 16 Jahren 3—6 Mal.
2. Männern . . . . 2—5 „

Frauen und Mädchen sind von dieser Übung ausgeschlossen.

Erklärung:

Beide Beine werden geschlossen, ohne Beugen der Kniegelenke, über den Kopf, Figur 137, und weiter bis zum Stand auf beiden Füßen geschwungen. Der Rumpf kugelt sich beim Überschlage gewissermaßen zusammen, die Hände greifen neben den Ohren auf die Unterlage und schieben den Oberkörper, sobald sie gegen den Boden gestemmt werden können, nach oben. Der Körper macht bei dieser Bewegung eine ganze Drehung rückwärts um seine Breitenachse. Die Drehung bringt ihn aus der Rückenlage bis zum Aufzehen der Fußspitzen. Die Rückbewegung des Körpers geschieht auf nämliche Weise wie das Aufschwingen desselben. Sobald die Beine vorwärts schwunghaft bewegt werden, streckt sich der Körper nach und nach bis zur Lage rückwärts. Soll jedoch die Drehung des Körpers aus der Rückenlage bis zum Hockstand oder gar bis

zum Stand auf beide Füße erfolgen, so haben die Arme mit einem flüchtigen Handstützen nachzuhelfen. Ganz besondere Vorsicht ist freilich bei dieser Übung geboten, indem die Wirbelsäule eine sehr starke Beugung auszuhalten hat.

Bewegungsfolge:

1. Niederlegen auf den Boden bis zur Lage rückwärts.
2. Überheben beider Beine rückwärts über das Gesicht bis zum Berühren des Bodens.
3. Langsames Vorschwingen beider Beine mit Rumpfstrecken bis zur Lage rückwärts.

4.—6. Dasselbe wie vorher, nur $1/4$ Drehung weiter bis zum Hockstand auf beide Füße, wobei die Arme nachzustützen haben.

110. Übung.

Strecken der Arme zum Stütz auf dem Stuhlsitze mit Vorheben beider Beine.



Figur 138.

Diese Übung ist zu wiederholen von

1. Kindern
   bis zu 10 Jahren 2—5 Mal.
2. Knaben
   bis zu 16 Jahren 3—6 „
3. Mädchen
   bis zu 15 Jahren 2—5 „
4. Frauen . . . . 2—5 „
5. Männern . . . 3—6 „

Erklärung:

Der Sitzende hält die Hände neben den Beinen am Rande des Stuhles und erhebt sich durch die völlige Streckung der Arme zum Stütz; darauf werden die bisher gebeugten Kniee nach vorn gestreckt und gehoben, so daß der Sitzende über dem Stuhle schwebt, Fig. 138. In dieser schwebenden Haltung des Körpers werden die Kugelgelenke der Oberschenkel in eine außerordentliche Spannung versetzt, da die Beine mit dem Oberkörper einen ununterbrochenen scharfen Winkel zu bilden haben. — Die gleiche Übung läßt sich auch im Sitz auf dem Teppich oder der Matratze ausführen; sie sind indes noch anstrengender, weil man die Beine über die wagerechte Haltung hinausheben muß, dann aber auch um so wertvoller für die Kräftigung der Muskeln des Oberkörpers.

Bewegungsfolge:

1. Strecken der Arme und Heben beider Beine zur Vorhebhalte.
2. Beugen des linken Beines im Kniegelenke.
3. Strecken des linken Beines nach vorn.
4.—5. wie 2.—3., nur rechts.
6. Senken der Beine zum Sitz auf den Stuhl.

1. Strecken der Arme und Heben der Beine wie bei 1.
2. Beugen beider Kniee und Heben beider Beine nach der Brust.
3. Strecken beider Beine nach vorn.
4. Senken beider Beine zum Sitz auf den Stuhl.

1. Strecken beider Arme und Heben beider Beine wie 1.
2. Öffnen beider Beine, das linke Bein links und das rechte rechtshin.
3. Schließen der Beine zur Vorhebhalte.
4. Senken der Beine zum Sitz auf den Stuhl.

111. Übung.

Heben des Stuhles mit einer Hand.



Figur 139.

Diese Übung ist mit jedem Arme zu wiederholen von

1. Knaben bis zu 16 Jahren 2—5 Mal.
2. Männern . . 3—6 „

Mädchen und Frauen sollen die Übung 27 c wiederholen.

Erklärung:

Man kniet mit dem linken Knie neben dem Stuhle nieder, das rechte Bein wird mit ungezwungener Haltung des Knies schräg nach vorn gestellt und der Stuhl mit der rechten Hand unten an seinem nächsten Hinterbeine speichgriffs erfaßt, Figur 139.

Das Aufheben des Stuhles in der angegebenen Stellung geschieht so, daß man zunächst durch Ruck und Zug mit der rechten Hand die Vorderbeine des Stuhles vom Boden entfernt, indem man ihn am Boden von sich weg schiebt und nach der Seite der Lehne herüber neigt; man bekommt ihn so in die Gewalt, und der Stuhl läßt sich jetzt heben, wenn er an sich nicht zu schwer ist, was nie der Fall sein darf. Nun wird er, während der Übende sich aufrichtet, höher und höher bis hoch über den Kopf hinaus gestemmt und darauf in gleicher Weise wieder niedergestellt. Dieselbe Übung, das Aufheben des Stuhles am Hinterbein, wird nunmehr mit der linken Hand vollzogen.

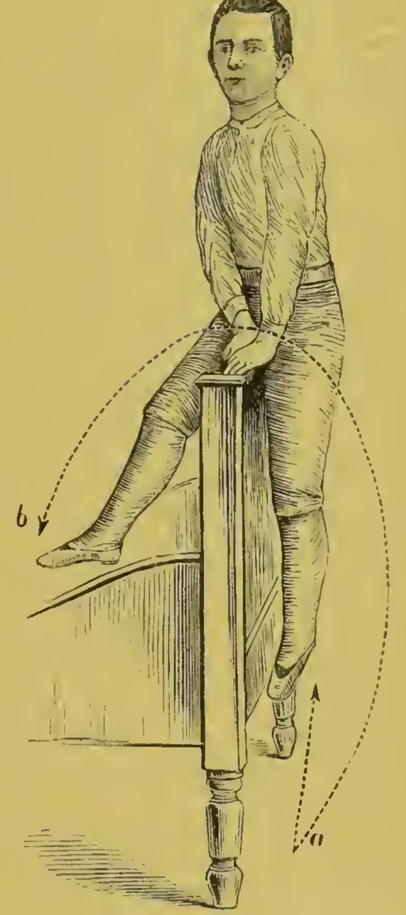
Gelingt das Heben am unteren Stuhlbeine nicht, so legt man die Hand zunächst höher nach dem Sitze hin an und rückt sie mit zunehmender Geschicklichkeit tiefer herab. Reicht die Kraft aus, so wird der Stuhl auch mit Griffen beider Hände und später einer Hand an den Vorderbeinen hochgehoben.

Bewegungsfolge:

1. Niederknieen links und Stuhlfassen rechts am Hinterbeine. — 2. Hochstrecken rechts mit Aufrichten des Körpers zur Grundstellung. — 3. Niederknieen mit Abstrecken des rechten Armes. — 4. Niederstellen mit Loslassen des Stuhles und Aufrichten zur Grundstellung.

112. Übung.

Sprung zum Stütze mit abwechselndem Überspreizen des rechten und des linken Beines.



Figur 140.

Diese Übung ist nach jeder Seite zu wiederholen von

1. Knaben bis zu 16 Jahren 3—6 Mal.
2. Männern . . . . . . 5—10 „

Mädchen und Frauen springen bei dieser Übung nur bis in den Stütz, ohne daß das Bein über die Bettkante spreizt. Die Wiederholung sei 3—6 Mal.

Erklärung:

Auf die Giebelseite der Bettstelle legt der Übende beide Hände ristgriffs und springt dann mit Wippen der Fuß- und Kniegelenke zum Stütz in die Höhe. Der Aufsprung zum Stütze geschieht, ohne daß die Brust oder die Beine den Bettrand berühren, weshalb also eine straffe Körperhaltung geboten ist.

Mit dieser Bewegung wird zugleich das abwechselnde Überspreizen des rechten oder des linken Beines ausgeführt, indem sofort das rechte Bein, sobald der Aufsprung zum Stütze geschehen ist, nach der Seite hin empor spreizt und sich über die Bettkante schwingt, Figur 140. Der Sitz erfolgt nur auf dem Oberschenkel neben den Händen, so daß diese festen Griff behalten. Das Zurückspreizen erfolgt auf gleiche Weise, danach wird das Überspreizen ebenso mit dem linken Beine ausgeführt.

Bewegungsfolge:

1. Handauflegen auf das Bett und Kniebeuge. — 2. Sprung zum Streckstütz und Überspreizen rechts über das Bett. — 3. Zurückspreizen rechts und Kniebeuge. — 3. Beinstrecken zur Grundstellung und Armsenken. — 5.—8. Dasselbe links.



Anhang.

Freiübungen bei krankhafter Veranlagung.

Vorbemerkung.

Die folgenden Übungen sollen nicht von Kranken ausgeführt werden, ohne daß diese deshalb ihren Arzt gefragt und derselbe seine Einwilligung dazu gegeben hat, und eindringlich muß davor gewarnt werden, den Rat von Laien auf Grund angeblich ähnlicher Erkrankungen dem ärztlichen Rate gleich zu erachten. Denn wie jeder Mensch ein Individuum für sich ist, das niemals ein vollkommen übereinstimmendes zweites Individuum auf dieser Erde finden wird, so tritt auch jede Krankheit bei scheinbar ganz denselben Symptomen doch bei jedem Menschen anders auf und verlangt ihre ganz individuelle Behandlung. Nur dort, wo das wiederholte Vorkommen gleicher Krankheiten in einer Familie es doppelt wünschenswert erscheinen läßt, die Gesunden, besonders die Kinder, auch durch derartige Übungen vor einem ähnlichen Schicksal zu bewahren; wo, wie bei beginnender Rückgratverkrümmung, leichter Neigung zur Schiefhaltung des Kopfes, schmalem Brustkorb die aufmerksame Mutter frühzeitig die ungünstige Anlage entdeckt hat und ihr begegnen will, wird man unter Umständen von der Befragung des Arztes absehen können, obgleich auch in diesen Fällen ein Irrtum mit seinen schädlichen Folgen am ehesten vermieden wird, wenn man selbst bei solchen noch nicht eigentlich krankhaften Zuständen seinen Hausarzt nicht übergeht.

Gymnastische und Freiübungen können zweifellos manchem krankhaften Vorgang im Körper vorbeugen und werden bei eingetretener Krankheit ganz wesentlich dazu beitragen, daß die verlorene Gesundheit wiederkehrt. In beiden Zuständen werden sie aber unter mehreren Faktoren, welche in dem besonderen Falle in Frage kommen, immerhin nur einer sein. So genügt es keineswegs, um ein Beispiel anzuführen, gegen einen langen schmalen Brustkorb sich nur auf die hier genannten Freiübungen zu beschränken. Bei einem schmalen oder, wie die Ärzte sagen, phthisischen, d. h. zur

Lungenschwindsucht neigenden Brustkorb kommt auch die Ernährung und sonstige Lebensweise gleichwertig in Betracht, und eines der hauptsächlichsten Ernährungsmittel bei einer derartigen Veranlagung ist die Luft.

Die Freiübungen bilden also stets nur einen Teil in dem ganzen Behandlungsplan, und nur wenn man auch dieser zweiten Grundregel gedenkt, werden die folgenden Anleitungen ihrem Zwecke entsprechen. Dann ist es aber außer Frage, daß sie von großem Nutzen sein können, die übrigen in Betracht kommenden Behandlungsarten höchst wohlthätig ergänzen und mit diesen zusammen das gewünschte glückliche Endziel herbeizuführen wohl in der Lage sind.

I. Schiefhaltung des Kopfes, schlechte Haltung, Neigung zu Rückgratverkrümmungen.

1. Tragen von Gegenständen auf dem Kopf.



Figur 141.

Erklärung:

Diese Übung wird zuerst mit flachen, unzerbrechlichen Gegenständen, z. B. kleinen, mit Leder überzogenen, eisernen Platten begonnen, um dann später Töpfe und Krüge zu benutzen. Es ist nicht gleichgültig, was man auf dem Kopfe tragen läßt, und wenn auch im Anfang irdene und gläserne Gefäße ausgeschlossen werden

müssen, so soll man sie später doch möglichst bald in Gebrauch nehmen, weil wegen ihrer Zerbrechlichkeit die Bemühungen, sie auf dem Kopfe zu erhalten, ganz wesentlich erhöht werden. — Das Balancieren von Gegenständen auf dem Kopfe soll täglich 2—3 Mal je 15—30 Minuten lang geübt werden und wird sich um so wirksamer erweisen, in je früherem Alter damit begonnen wurde. Die vielfach beneidete stolze Haltung der Süditalienerinnen und Griechinnen beruht nur auf der dort herrschenden Sitte, die verschiedenen Gebrauchsartikel des Hauses, besonders das Wasser, auf dem Kopfe frei zu tragen, wie aus der Fig. 141 auch deutlich trotz Heben des linken Armes die gradlinige Streckung der Rückenwirbelsäule erhellt. Die bei der dortigen praktischen Verwendung der Übung notwendige Belastung ist hier natürlich nicht erforderlich; aber immerhin ist ein gewisses Gewicht auch hier zu empfehlen, und zwar soll dasselbe zwischen 1—3 Pfund schwanken.

Wer diese Übung nicht ohne Hilfe der Hände ausführen kann, soll entweder beide Hände benutzen oder die Hand jener Seite, von welcher die gerade Linie des Rückgrats abweicht. Je mehr man sich indessen bemüht, auf die Hände zu verzichten, desto schnelleren Erfolg wird man haben, weil Hals- und Rückenwirbelsäule desto mehr das Bestreben haben werden, sich gerade zu strecken, um dadurch das Balancieren zu ermöglichen.

---

2. Rückenlage auf dem Boden mit abwechselndem Aufrichten des Oberkörpers zur Sitzhaltung.

Erklärung:

Der Übende liegt in Rückenlage lang ausgestreckt auf dem Boden unter Benutzung einer entsprechenden Unterlage, doch nicht mit erhöhtem Kopf. Die Hände sind unter dem Nacken gefaltet. — In gewissen Zwischenräumen wird nun der Oberkörper aufgerichtet, ohne daß die Hände ihre Stellung wesentlich verändern; wenigstens sollen sie nicht beim Aufrichten gegen den Boden stemmen, und ebenso behalten die Beine ihre gestreckte Lage bei. Das Aufrichten muß allein durch die Rumpfmuskulatur geschehen und kann in einer Liegezeit 10—20 Mal wiederholt werden. Die Liegezeit kann bis 1 Stunde betragen und ist die ganze Übung 2 Mal täglich auszuführen.

5. Seitwärtsbeugen (besonders bei Rückgratverkrümmung.)



Figur 142.

Erklärung:

Diese Übung wird nach der Seite der Verkrümmung derart ausgeführt, daß die Hand dieser Seite sich fest in die Hüfte stemmt, während sich der andere Arm über den Kopf nach der Beugerichtung legt. Die Übung muß langsam ausgeführt werden und die Beugung so tief erfolgen, als es dem Übenden irgend möglich ist.

Diese Übung soll täglich 3 Mal ausgeführt und je 15 Mal wiederholt werden.

Die Figuren zeigen, wie die Verkrümmung, Fig. 142, schon durch das Hochheben des Armes, Fig. 143, verringert und durch die Biegung, Fig. 144, fast ausgeglichen wird.



Figur 143.



Figur 144.

Außerdem kommen in Betracht:

4. Kopfdrehen nach der der Schiefhaltung des Kopfes entgegengesetzten Seite als nach der Seite des Krümmungsbogens.

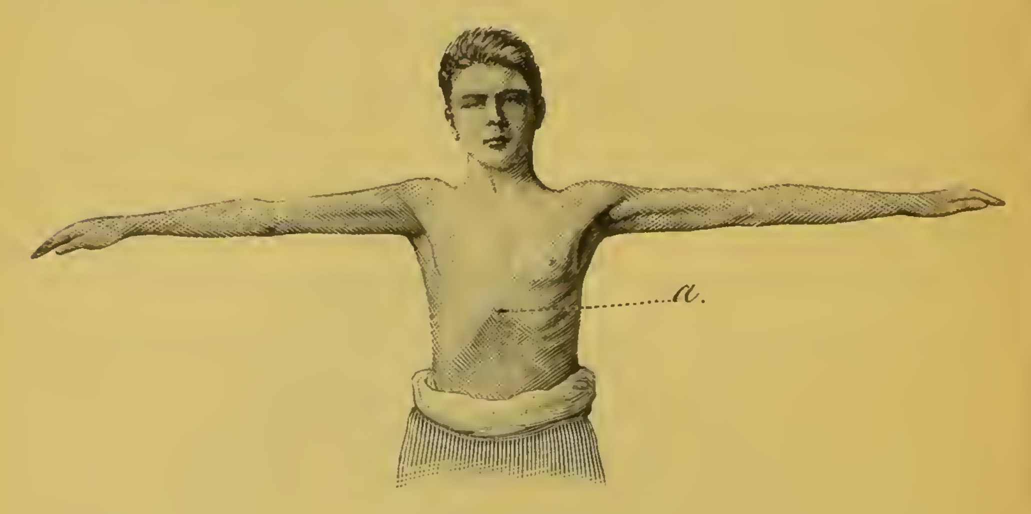
5. Kopfkreisen.

6. Rumpfdrehen, Übung 12, besonders nach der Seite des Krümmungsbogens.

Die Übungen 57, 59, 64, 74, 76, 80 sowie die sämtlichen Übungen mit Rumpfdrehen und Armstrecken, nur daß bei diesen Übungen für Beugen und Drehen die Seite zu bevorzugen ist, nach der sich der Krümmungsbogen wölbt.

II. Schmaler Brustkorb, Oberflächliches Atmen, Lungenblähung, Lungenschrumpfung und Verwachsungen nach Brustfellentzündung.

1. Seitwärtsheben der Arme mit Einatmung und Armkreuzen über der Brust mit Ausatmung.



Figur 145.

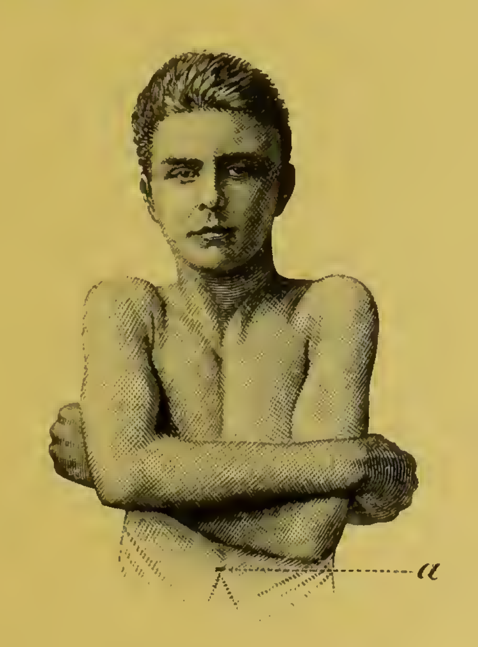
Erklärung:

Aus der Tiefhalte werden die Arme nach oben, seitwärts und etwas rückwärts geschwungen, so daß die Brust schön hervortritt; gleichzeitig soll langsam und möglichst tief eingeatmet werden. Die Übung ist so auszuführen, daß Armheben und Einatmen gleichzeitig beginnen und bei der Hochhalte der Arme die Einatmung am tiefsten ist (a). Diese Stellung ist 2—3 Sekunden einzuhalten. Ausatmen

sowie Vor- und Abwärtsschwingen der Arme zum Kreuzen vor der Brust geschieht dann ebenfalls wieder gleichzeitig, so daß mit der Vollendung des Armkreuzens auch die Ausatmung erfolgt ist. Durch das Armkreuzen soll der Brustkorb gewissermaßen auch noch mechanisch ausgedrückt werden und ist dieser letztere Teil der Übung ganz besonders bei Lungenblähung zu empfehlen, bei welcher aber nicht die Einatmung zu intensiv geschehen und auf ihrer Höhe nicht pausiert werden darf.

Die Übung ist stets aus der Grundstellung zu wiederholen, und achte man auf das genügende Spiel des durch die Rippenbogen in der Herzgrube gebildeten Winkels (a), der bei der Ausatmung Fig. 146 kleiner als bei der Einatmung Fig. 145 sein muß.

Die Übung ist täglich 2—3 Mal zu wiederholen und soll jedesmal 5—10 Mal ausgeführt werden.



Figur 146.

2. Seitwärtsbeugen (besonders bei einseitigen Schrumpfungen und Verwachsungen).

Ausführung genau wie Fig. 144, nur daß hier die Beugung nach der gesunden Seite geschieht und in der Beugung 2 Mal tief geatmet werden soll. — Die Übung ist täglich 3 Mal zu wiederholen und je 6—10 Mal auszuführen.

3. Außerdem kommen in Betracht unter anderen die Übungen 15, 17, 39, 41, 64, 69, 71, 73, 76, 99 (letztere besonders bei einseitiger Atemschwäche; es ist dann der Arm der entsprechenden Seite auf die Bettkante zu stützen und beim Strecken tief zu atmen).

III. Stuhlverstopfung, Hämorrhoiden und deren Folgeerscheinungen wie Hypochondrie, Eingenommenheit des Kopfes rc.

Hier kommen alle II. Übungen in Betracht, die hauptsächlich für die Ausarbeitung des Unterkörpers bestimmt sind, und zwar ganz besonders die Ausfall- und Beugeübungen. Außerdem empfiehlt sich dagegen, täglich 2—3 Mal je 15—30 Minuten lang auf dem Bauch zu liegen.

IV. Beginnende Lähmungen, rheumatische Schmerzen, Schreibkrampf.

Hier sind jene Übungen aus Abteilung 1—4 auszuwählen, die die betreffenden Glieder und Gelenke in Bewegung setzen, und zwar sollen hauptsächlich die erkrankten Teile bewegt werden, während die gesunden weniger in Anspruch zu nehmen sind. Anfängliche Schmerzen dürfen von der Fortsetzung nicht abschrecken. Gegen den Schreibkrampf im besondern sind die Übungen 19, 23 und 27 bestimmt.













